CONTINENȚA SEXUALĂ

o extraordinară revoluție amoroasă dătătoare de fericire nesfârşită

Editura Kamalatmika

Gregorian Bivolaru Svetlana Sauciuc

CONTINENȚA SEXUALĂ

Editura KAMALATMIKA
2005

Tehnoredactare și coperta: Gabriela Popa
Imagini: Adriana Enache, Pierre Crié, Robert Leontescu, Emil Pipa
Corectură text: Voichița Pața, Claudia Mitrofan
Sponsor: Ana-Maria Bădilă

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BIVOLARU, GREGORIAN - SAUCIUC, SVETLANA
Continența sexuală – o extraordinară revoluție amoroasă dătătoare de fericire nesfârșită / Bivolaru Gregorian, Sauciuc Svetlana. București : Kamalatmika, 2005
Bibliogr.
ISBN 973-85604-3-8

613.88

© 2005, Editura KAMALATMIKA
ISBN 973-85604-3-8

Gregorian Bivolaru Svetlana Sauciuc

CONTINENȚA SEXUALĂ

o extraordinară revoluţie amoroasă dătătoare de fericire nesfârşită

Celui care veghează...

„Până te hotărăşti cu adevărat, eziţi, există posibilitatea să dai înapoi, există întotdeauna ineficienţă. În legătură cu toate actele care presupun iniţiativă şi creaţie, e valabil un adevăr elementar, a cărui ignorare poate nărui nenumărate idei şi planuri splendide: în momentul în care te-ai hotărât CU ADEVĂRAT, intervine şi Providenţa. Apar tot felul de conjuncturi pentru a te ajuta, lucruri care altfel nu s-ar fi petrecut niciodată. Întregul şir de evenimente izvorăşte din respectiva hotărâre, ridicând în sprijinul tău tot felul de evenimente neprevăzute, întâlniri şi ajutoare materiale, despre care nici un om nu ar fi putut visa că-i vor veni în sprijin. Am învăţat să acord tot respectul cuvenit unei strofe din Goethe: „Începe tot ceea ce poţi face sau doar visează că poţi. Cutezanţa înseamnă geniu, putere şi magie.“

W. H. MURRAY- ***Expediţia scoţiană din Himalaya***

CUPRINS

1. Condiţia cuplurilor în perioada contemporană 7

2. Tantra – calea către sublima fericire amoroasă 22

3. Despre continenţa sexuală... 33

4. Transmutaţie şi sublimare – ABC-ul continenţei sexuale 50

5. Centrii de forţă şi caracteristicile cuplurilor în funcţie de aceştia 67

6. Tehnici şi modalităţi prin care poate fi atinsă starea de continenţă amoroasă 90

7. Orgasmul – o poartă spre îndumnezeire 106

8. Posturi HATHA YOGA şi ASANA-e în cuplu – modalităţi eficiente pentru atingerea stării de continenţă perfectă 145

9. Alimentaţia şi continenţa sexuală 205

10. Subconştientul şi sugestia mentală – o modalitate de a atinge starea de continenţă perfectă 228

11. Beneficiile realizării amorului cu continenţă 243

12. Transfigurare şi sacralitate 269

13. Iubirea transfiguratoare – calea directă către continenţa perfectă 293

14. Cele 7 nopţi ale tantrei, modalităţi tainice de atingere a stării de continenţă sexuală – tehnici individuale *307*

15. Cele 7 nopţi ale tantrei, modalităţi tainice de atingere a stării de continenţă sexuală – tehnici speciale pentru cupluri *333*

16. Preludiul, ludiul, postludiul şi efectul tainic de „avalanşă“ *370*

17. Calităţile unui bărbat continent sexual şi ale unei femei continente sexual *389*

18. Cuplul continent sexual, o şcoală a vieţii armonios împlinite prin iubire şi transfigurare *402*

19. Încercările spirituale ce apar la cuplurile continente sexual *438*

20. SHIVA – principiul masculin suprem *464*

21. SHAKTI – principiul feminin suprem *475*

22. Cuplul divin SHIVA-SHAKTI, eternul masculin şi eternul feminin *495*

23. Relatări ale unor fiinţe ce au obţinut rezultate datorită practicii continenţei amoroase *515*

Bibliografie *548*

1.
CONDIȚIA CUPLURILOR ÎN PERIOADA CONTEMPORANĂ

Sexualitatea este o forţă magică a naturii care acţionează ca un impuls ce prefigurează dezvăluirea misterului unicităţii în dualitate.

Viaţa sexuală a omului modern a devenit, se pare, prea monotonă iar actul amoros, oarecum plictisitor, s-a transformat pentru unii într-o adevărată corvoadă. Un grup de cercetători, specialişti în psihologie şi sociologie, susţin că cele mai multe femei moderne se gândesc la fuziunea amoroasă ca şi cum ar fi vorba de o banală invitaţie la ceai.

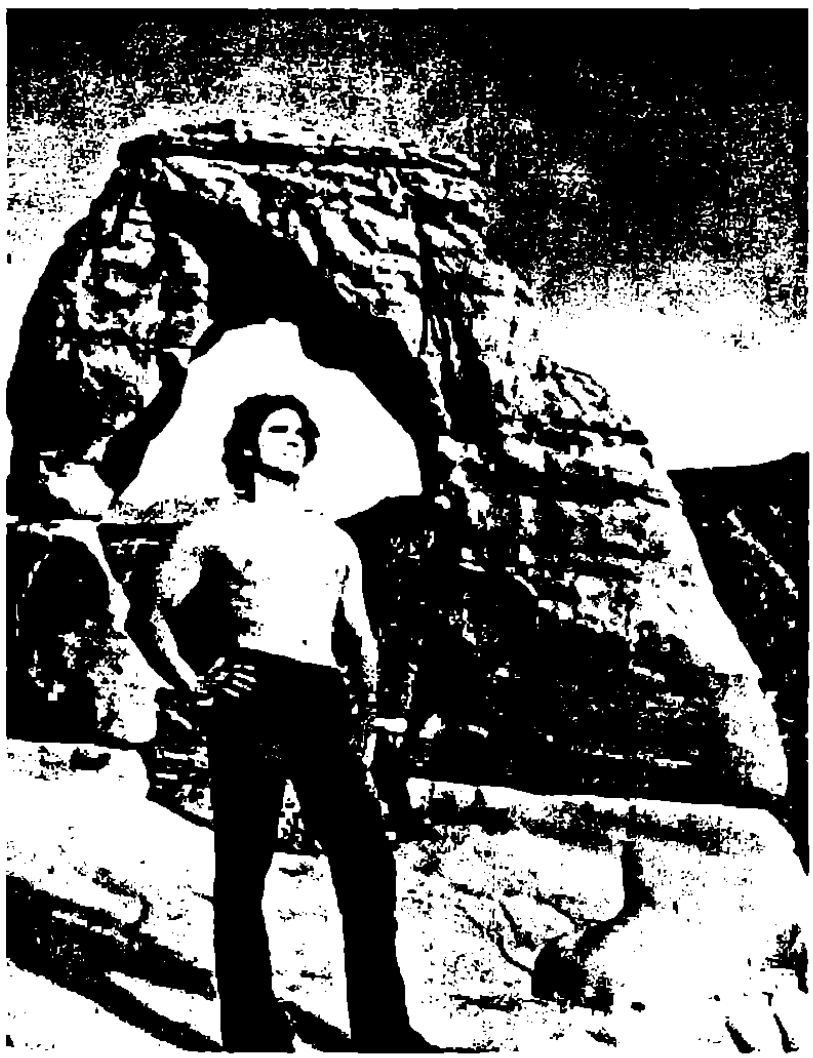
Într-un articol apărut în publicaţia *The Journal of Mundane Behavior*, experţi americani şi britanici au explicat că până şi pornografia specializată este catalogată uneori drept plictisitoare, oamenii considerând mai atractive secvenţele „reale" cu amatori, decât imaginile „lucrate" cu profesionişti. Experţii estimează că această stare este provocată de stilul de viaţă monden şi de faptul că „suntem prea obosiţi pentru a mai face dragoste". Noutatea şi dorinţa au fost înlocuite de rutină, prin întrebări de genul: „O putem face înainte de zece seara?", „Trebuie să-mi scot şi şosetele?", sau „Pot sta pur şi simplu şi să faci tu toată treaba?"

Întrebarea care apare este simplă- ***Iubirea, încotro?***

Un specialist în sociologie a explicat că această situaţie, tragică de altfel, este determinată de distanţarea femeii contemporane de relaţiile profunde, întemeiate pe iubire, multe dintre ele afirmând că nu au nici o responsabilitate. Se constată că tot mai multe femei sunt interesate exclusiv de sex, angrenându-se în relaţii ocazionale, bazate strict pe atracţia sexuală, pe un eros gregar. Aceste femei, creaţii artificiale ale „societăţii de consum", forme fără fond, se îndepărtează astfel de împlinirile sufleteşti durabile ce apar doar în relaţiile de cuplu întemeiate pe iubire.

Un sondaj de opinie realizat la Hong-Kong a relevat faptul că bărbaţii din această ţară preferă să meargă la cumpărături decât să facă dragoste! Astfel, doar 3% dintre cei intervievaţi au declarat actul amoros ca fiind cea mai plăcută activitate a lor, iar atunci când are loc, ar prefera să desfăşoare această „activitate" la locul de muncă sau pe plajele învecinate locului de muncă. Explicaţia sociologului care a realizat sondajul a fost: „Pentru că bărbaţii îşi petrec întreaga zi la birou, ei preferă să facă dragoste acolo sau pe o plajă din apropiere, pentru a nu pierde prea mult timp".

Într-un alt studiu, realizat de o asociaţie a consumatorilor din Italia asupra unui eşantion alcătuit din 300 de voluntari, a reieşit că majoritatea bărbaţilor din această ţară nu ar putea să trăiască fără telefon mobil. Astfel, 70% dintre cei chestionaţi au declarat că telefonul mobil le conferă o mai mare încredere în sine atunci când îl au asupra lor. Doar 30% dintre cei intervievaţi au afirmat că lipsa celularului nu le-ar afecta viaţa în nici un fel. Mai mult decât atât, psihologii au descoperit că, dacă bărbaţii ar fi



nevoiţi să nu mai folosească celularul, acest lucru i-ar afecta psihic atât de mult încât i-ar duce chiar la impotenţă! Alte efecte „negative" ale renunţării la celulare ar fi dispariţia poftei de mâncare şi instalarea depresiei. Sună hilar, dar realitatea ne oferă multe motive de a zâmbi, chiar dacă acest zâmbet poate fi deseori amar.

În concluzie, putem spune că aceste comportamente anormale, de oameni-roboţi, dependenţi de obiecte şi tratând actul amoros ca pe o obligaţie de serviciu, oameni ce s-au obişnuit să trăiască la „periferia" propriului suflet, permanent exteriorizaţi, furaţi de sufocantul ritm de viaţă cotidian, reflectă semnificativ gradul de alienare a omului contemporan faţă de natura sa originară, Divină. Multe fiinţe umane preferă să aibă doar simple angrenări sexuale, fără nici o implicare emoţională, plăceri de moment ca oricare altele, care nu obligă pe nimeni la nimic şi care nu ating sufletul uman în nici un mod. Deşi oamenii caută iubirea, ei par a fi prea obosiţi să mai iubească, prea ocupaţi de problemele exterioare ca să-şi mai acorde timpul cuvenit pentru a înţelege ce se petrece cu ei.

O lege aprobată în unanimitate de consilierii municipali din Esperantina, un orăşel din nordul Braziliei, a stabilit o *Zi municipală a dezbaterii despre orgasm*. Începând din 2002, în fiecare zi de 9 mai, cei 35.000 de locuitori ai oraşului sunt invitaţi să discute despre metode de îmbunătăţire a plăcerii sexuale, mai ales pentru femei, care în cea mai mare parte se declară „nesatisfăcute".

După o anchetă privind sexualitatea femeilor din Esperantina, realizată de studenţii de la universitatea locală, situaţia a fost calificată drept „catastrofală": numai 28% dintre femeile chestionate au orgasm de fiecare dată când fac dragoste (apare evident faptul că femeile şi bărbaţii din Brazilia nu cunosc efectele remarcabile ale continenţei sexuale, cea mai eficientă soluţie pentru eliminarea definitivă a frustrărilor feminine, metodă ce constă în transmutarea şi sublimarea armonioasă a energiei sexuale în cadrul actului amoros, fără descărcare seminală pentru bărbat şi fără eliminarea potenţialului creator specific la femeie).

Consilierii locali au estimat că insatisfacţia sexuală a femeilor duce la accese de gelozie, crize conjugale şi tragedii familiale, ceea ce reprezintă o problemă socială în oraş. „O dezbatere serioasă pe această temă va

contribui la fericirea unei mari părţi a populaţiei", au afirmat consilierii municipali, dar nici unul nu a recunoscut că ar fi direct implicat în această problemă. Primarul oraşului, Jose Inaldo Franco, a refuzat să se pronunţe în această direcţie: „Mi-e ruşine", a recunoscut acesta.

Ideea *Zilei orgasmului* a plecat de la un fost consilier municipal, care se destăinuie: „Aveam o iubită foarte sexy, dar care avea nevoie de mult timp pentru a ajunge la orgasm. Încercam să prelungesc actul sexual cât mai mult, dar nu reuşeam întotdeauna", a povestit el, fără complexe, unui ziar local. El a mai precizat că „problema începe adesea din cauza bărbaţilor care nu recunosc ca suferă de ejaculare precoce sau chiar de impotenţă".

Când se vorbeşte despre sexualitate, ignoranţa este la fel de mare şi de distrugătoare în societatea contemporană precum un război. În această epocă, plictiseala sexuală a devenit mormântul adevăratei împliniri erotice, deoarece după dorinţă urmează indiferenţa, care atrage după sine lipsa de sensibilitate, aceasta conducând, până la urmă, la dezgust. Din această cauză îndrăgostiţii nu mai găsesc în patul conjugal farmecele care i-au atras. Iubirea îşi are treptele, ascensiunea şi desăvârşirea ei, care reprezintă sfârşitul poftei trupeşti şi începutul valorii şi al puterii ei într-o inimă care ştie să-i păstreze şi să-i menţină neatins focul în toată puritatea sa. Sexualitatea este unul dintre cele mai importante aspecte într-o relaţie de cuplu armonioasă, dar şi pentru păstrarea unei armonii interioare.

Adevărata problemă relaţională contemporană nu este respingerea pasionalităţii, ci purificarea acesteia, îmbinarea ei cu iubirea adevărată precum şi controlul sexualităţii prin modalităţi spirituale, fapt ce conduce la înţelegerea adevăratei iubiri, la înţelegerea miracolului vieţii şi chiar a sensului acesteia.

Pentru fiinţa umană obişnuită, comună, care nu are nici un fel de educaţie sexuală, sexualitatea este cea care face posibilă trăirea extatică şi prin aceasta pătrunderea într-o altă dimensiune spirituală, aceea a transcendenţei, a lumilor divine care deşi par atât de departe sunt atât de aproape. Chiar dacă aceasta se face doar pentru o clipă, chiar dacă trăirea extatică se încheie doar cu un spasm, ea este o deschidere ce prezintă o dimensiune care se află dincolo de condiţionările existenţei cotidiene. Vechile tradiţii orientale au cunoscut o sacralizare a sexualităţii, o utilizare magică a acesteia, chiar ritualică sau mistică.

Viaţa noastră este o continuă căutare a iubirii, a unui suflet pereche cu care să mergem către desăvârşire, cu care să împărtăşim cele mai ascunse gânduri şi cele mai sublime revelaţii interioare. Alergăm după fericire, după iubire, după un celălalt care să ne ajute să ne bucurăm de lume şi de viaţa

noastră în această lume. Dar multe aspiraţii se istovesc în lumea acesta, deoarece căutăm în locuri nepotrivite şi în moduri nepotrivite. Căutarea cea mai profundă şi care poate conduce la rezultatele cele mai eficiente începe şi îşi află împlinirea, în mod nebănuit, în sufletul fiecărei fiinţe, unde este ascunsă taina tainelor, acea uniune inefabilă a oricăror contrarii, care se face prin intermediul iubirii.

Această supremă taină a iubirii, este cea mai directă şi mai explicită cale a fiinţei umane către desăvârşire şi de aceea fiinţele umane urmăresc instinctiv să se desăvârşească prin uniunea exterioară a contrariilor, pentru a o aduce în profunzimea fiinţei lor şi a o transforma într-o uniune interioară. Omenirea se află într-o permanentă căutare a fericirii, dar ceea ce este necesar să înţeleagă este că aceasta se află în profunzimile sufletului, dar şi în cunoaşterea spirituală profundă a realităţii.

„Capacitatea uriaşă a potenţialului amoros al femeii este rareori cunoscută, chiar şi de cei apropiaţi ei. Acest lucru survine cel mai adesea datorită rafinamentului iubirii sale. Femeile sunt rareori văzute de bărbaţi în adevărata lor lumină, deşi ei le pot iubi sau ignora, le pot face fericite sau abandona, sau chiar pot obţine de la ele tot ceea ce îşi doresc.“ (KAMASUTRA)

Iubirea îşi are Binele drept principiu şi Adevărul drept ţintă.

Societatea actuală este plină de căsătorii formale, care au aparenţele iubirii adevărate, deoarece aparenţele exterioare pot fi mimate, dar trăirile interioare, care constituie partea cea mai consistentă a iubirii conjugale pot să nu aibă nici o legătură cu aparenţele.

Fiinţele umane contemporane au consolidat această armonie aparentă cu ajutorul unor prejudecăţi folositoare, cum ar fi cele inspirate de sentimentul specific al reproducerii propriei fiinţe, făcând un prilej de glorie din fecunditatea lor, dar şi o datorie din educarea copiilor care le vor moşteni numele şi averea într-o bună zi, luându-le locul. Mândria împărtăşită a ambilor soţi, efortul comun ce reclamă participarea lor la creşterea moştenitorilor determină un fel de unitate care, chiar dacă nu face să apară iubirea adevărată, îi face pe cei doi să beneficieze măcar de o parte minoră a iubirii adevărate. Deseori convenienţele sociale întreţin uniunea dintre cei doi membri ai familiei, dar fără să le apropie sufletele. Din această cauză se poate observa o fericire aparentă în intimitatea familiilor, deşi această fericire nu este decât o imagine trecătoare şi sterilă a ceea ce doar iubirea adevărată poate produce.

Iubirea conjugală, pură şi neprihănită, este singura cale rapidă de a ajunge la ţinta destinului nostru, care este beatitudinea supremă, ceea ce înseamnă că iubirea, ca principiu al tuturor lucrurilor, comoară a tuturor comorilor, este prin esenţa ei viaţa lumii, a naturii şi unitatea sufletului în toate lumile. În momentul în care fiinţa nu cunoaşte această iubire este ca şi cum ar fi lipsită de forţa vieţii, de forţa speranţei, a credinţei şi a năzuinţei de a cunoaşte planurile cele mai sublime ale creaţiei divine. Este cu mult mai uşor să cedezi pasiunii, decât să cauţi profunzimea iubirii.

Există trei moduri de a ceda pasiunii. **Primul mod** este satisfacerea egoistă şi exclusivă a dorinţei sexuale, care nu ţine cont de fericirea şi de mulţumirea fiinţei iubite; aceasta este pasiunea cea mai josnică, deoarece este privată de influenţa purificatoare a dragostei. **Al doilea mod** este dorinţa de unire cu o femeie pe care o iubeşti, dar în care nu vezi decât un obiect pentru propria ta plăcere fizică. **Al treilea mod**, gradul superior al pasiunii, este acela în care nu te mai gândeşti la tine, ci doar la bucuria şi împlinirea fiinţei iubite, realizând actul sexual mai puţin pentru plăcerea simţurilor şi mai mult ca expresie a dragostei care-ţi inundă sufletul şi a iubirii pe care vrei să i-o dăruieşti.

Actul erotic plenar transfigurator implică obţinerea unei mari fericiri şi plăceri extatice, atât la bărbat cât şi la femeie, devenind evident faptul că este necesar ca ambii iubiţi să ajungă să cunoască în mod gradat, dar profund, secretele amorului transfigurator cu continenţă care deschide, pentru fiinţa

umană care deţine această cunoaştere, porţile fericirii celeste în care extazul nu mai este simţit ca un spasm ce se dizolvă în fracţiunea unei clipe, ci poate fi cunoscut plenar, devenind o nouă dimensiune a cotidianului, un mod rapid şi sigur de a accede la realităţile divine.

Prin cultivarea şi înţelegerea energiei sexuale, bărbaţii învaţă să-şi controleze ejacularea şi să atingă la un orgasm total ce cuprinde întregul corp şi nu doar orgasmul limitat la zona genitală. Învăţând să transforme sperma în energie, bărbaţii pot deveni mai iubitori, mai sensibili, mai galanţi, mai plini de tinereţe şi capabili să împlinească, să iubească şi să înţeleagă mai bine o femeie. Pentru femei, controlul energiei sexuale reprezintă un mod de a transforma sângele (menstrual) în energie, în forţă a vieţii. Transformarea energiei sexuale în tipuri superioare de energie este în strânsă legătură cu ciclul menstrual şi sublimarea lui, deoarece femeile care vor dobândi o cunoaştere şi un control asupra energiei sexuale, vor putea să-şi regleze ciclul menstrual şi să-l controleze. Această transformare va conduce la amplificarea energiei interioare, la un echilibru emoţional, la puterea de a stăpâni stările emoţionale.

Unirea erotică a fiinţelor ce cunosc misterele sexualităţii se transformă într-o unire erotică plină de iubire, într-o expansiune beatifică şi

grandioasă a întregii lor fiinţe, astfel încât aceasta poate fi continuată indefinit în timp, trăirea amoroasă devenind un etern început ce permite fiinţei umane să ajungă să simtă şi să trăiască plenar iubirea cosmică. Cuplul uman obţine astfel valenţe de cuplu cosmic, ideal, divin.

Deschiderea faţă de spiritualitatea autentică permite fiinţelor umane din societatea contemporană să regăsească lumea misterioasă a simbolurilor, a tradiţiilor spirituale şi a sacralităţii ca stare trăită în viaţa sa cotidiană. Aceasta deoarece activitatea, în mare parte inconştientă, a omului modern, îl confruntă mereu cu nenumărate simboluri, fiecare dintre acestea având un mesaj de transmis sau o misiune de îndeplinit, pentru a asigura sau a restabili echilibrul său psihic. Datorită simbolurilor, omul iese din starea sa particulară de fiinţă limitată şi „se deschide" spre general şi universal. Simbolurile trezesc experienţa individuală şi o preschimbă în act spiritual, în stăpânire metafizică a Lumii. Aflat în faţa unui copac oarecare, simbol al Arborelui Lumii şi imagine a Vieţii cosmice, un om al societăţilor premoderne putea ajunge la cea mai înaltă spiritualitate: înţelegând simbolul, el reuşea să trăiască universalul. Viziunea religioasă a Lumii şi ideologia care o oglindeşte îi îngăduia să folosească această experienţă individuală, să o „deschidă" spre universal.

Omul contemporan se află într–o criză de profunzime interioară şi

este necesar să-şi recapete echilibrul psihic, pentru moment zdruncinat, să se înalţe către spiritualitatea autentică, având revelaţia structurilor reale ale manifestării. Omul societăţilor moderne este încă hrănit şi ajutat de activitatea inconştientului său, fără să atingă însă o experienţă şi o viziune reală a lumii, a întregii manifestări şi a tot ceea ce înseamnă spiritualitatea autentică. Inconştientul îi oferă soluţii la problemele propriei existenţe, îndeplinind astfel rolul religiei, al spiritualităţii tradiţionale pentru că, înainte de a deveni, prin religie, creatoare de valori, existenţa îi datorează religiei, spiritualităţii autentice, integritatea. S-ar putea spune chiar că, într-o anumită măsură, oamenii moderni care se proclamă areligioşi, sau care nu urmează nici o cale spirituală, sunt cei la care religia şi mitologia s-au „cuibărit" undeva în noaptea inconştientului, aceia la care posibilităţile de a ajunge la o experienţă spirituală a vieţii zac ascunse undeva în străfundurile fiinţei lor şi nu pot fi aduse uşor la lumină.

Dintr-o altă perspectivă s-ar putea spune că non-religia, non-spiritualitatea echivalează cu o nouă „cădere" a omului: omul areligios, omul aspiritual pare să-şi fi pierdut capacitatea de a trăi conştient viaţa în mod spiritual, capacitatea a o înţelege şi de a şi-o asuma, de a fi responsabil asupra întregii sale existenţe. Datorită faptului că spiritualitatea s-a ascuns în străfundurile inconştientului şi a fost „uitată", fiinţa se pare ca a uitat aproape cu desăvârşire natura sa divină. **„Tot ceea ce este necesar pentru ca răul sa triumfe,** - afirmă Edmund Burke - **este ca omul bun să nu facă nimic."**

Omul zilelor noastre a ajuns să trăiască într-o lume bolnavă, deşi cel mai adesea nu conştientizează aceasta. Existăm într-o societate dominată de lupta pentru bani, avere, faimă, etc. Majoritatea oamenilor supravieţuiesc într-o lume în care a fuma, a bea pâna la inconştienţă sau a te droga sunt realităţi acceptate cu indiferenţă, ca parte a unei normalităţi, a banalului sau, cel mult a faptului divers.

Suntem prea puţin conştienţi de adevărata dimensiune a decăderii fiinţei umane, de formele complexe şi de efectele reale ale acestui adevărat dezastru spre care se îndreaptă omul contemporan şi nu suntem mai deloc conştienţi de cauzele acestui continuu declin.

Un studiu efectuat la Clinica de Endocrinologie a Spitalului Universitar „Sfântul Spiridon" din Iaşi demonstrează că tutunul scade fertilitatea şi calităţile fecundante ale spermei, acesta fiind o cauză majoră de impotenţă la bărbaţi şi inducând menopauza precoce la femei. Cu toate acestea fiinţelor umane le este greu să renunţe la fumat, iar dacă sunt puse să aleagă, mai degrabă renunţă la o relaţie de iubire decât să renunţe la fumat. Profesorul universitar dr. Voichiţa Mogoş, endocrinolog specialist în sexologie, demonstrează prin

acest studiu că fumatul conduce la impotenţă deopotrivă în rândul bărbaţilor tineri şi vârstnici. Iată ce declară aceasta: „Fumatul afectează trei elemente esenţiale: vascularizaţia locală, inervaţia locală şi un factor catalizator, o enzimă care la nivelul vaselor peniene duce la formarea principalului mediator al erecţiei – monoxidul de azot. Concentraţia acestei enzime (care are un efect similar pastilei de Viagra) este net scazută datorită fumatului. În urmă cu un an am realizat un studiu amănunţit asupra a 450 de subiecţi a căror performanţă erectilă a fost testată cu ajutorul injectării de papaverină. Acesta este un test extrem de utilizat, care conduce la dilataţia reflexă a vaselor din corpii cavernoşi ai penisului, declanşând erecţia ori de câte ori este posibil. Am constatat că subiecţii tineri, care erau psihogeni, ar fi trebuit să reacţioneze pozitiv deoarece sistemul anatomic şi funcţional era bine pus la punct. Ei bine, toţi marii fumători testaţi, care fumau zilnic peste 20 de ţigarete, au răspuns ca şi cum vascularizaţia locală le-ar fi fost afectată, deşi erau tineri şi nu aveau alţi factori de risc: nu erau hipertensivi sau diabetici, nu aveau modificări ale concentraţiei grăsimilor în sânge." Concluzia acestui studiu este că fumatul reprezintă un factor de risc esenţial, alături de vârstă, ateroscleroză, modificarea grăsimilor în sânge, diabetul zaharat.

Fumatul determină anual moartea a 430.000 de americani, adică de trei ori mai mult decât numărul de pasageri care ar muri într-un an dacă s-ar prăbuşi zilnic câte un avion Boeing. 15% din rata mortalităţii în Franţa este determinată de tabagism. Indirect, prin complicaţiile sale, ţigara „omoară" anual mai multe femei decât cancerul mamar.

„De ce femeile nu clipesc în timpul preludiului? Nu au destul timp..." Trist, dar adevărat.

Disfuncţiile sexuale afectează milioane de bărbaţi de pe planeta noastră. Un studiu realizat pe un larg eşantion, compus din 26.000 de bărbaţi şi femei din 28 de ţări, indică faptul că în S.U.A. aproximativ 30 de milioane de bărbaţi sunt afectaţi de disfuncţie sexuală, definită ca „incapacitatea de a obţine şi/sau de a menţine o erecţie suficientă pentru realizarea unui act sexual satisfăcător", motiv pentru care disfuncţia sexuală este recunoscută ca o problemă de sănătate publică. La nivel mondial, pentru anul 2005 se apreciază că 411 milioane de bărbaţi cu vârste cuprinse între 40 şi 69 de ani vor acuza o disfuncţie erectilă. Potrivit aceluiaşi studiu, în România, aproximativ 25% dintre bărbaţii de peste 35 de ani acuză într-un anumit grad disfuncţie erectilă, adică aproximativ 1.300.000 de bărbaţi; aceasta înseamnă cel puţin tot atâtea femei pentru care actul amoros este frustrant, departe de a fi împlinitor, relaxant. În plus, există alţi 1.200.000 de bărbaţi

care suferă de ejaculare precoce. Dintre cei 1.300.000 de bărbaţi care suferă de disfuncţie erectilă, 94% spun că fumează sau au o maladie asociată acestui viciu. Doar 17% dintre cei care au declarat că suferă de o disfuncţie erectilă s-au adresat unui medic şi numai 7% au urmat un tratament.

Un alt fenomen îngrijorător este creşterea numărului de cupluri tinere infertile. Mai mult, investigaţiile demonstrează scăderea calităţii spermei, ceea ce reprezintă una dintre cauzele scăderii natalităţii.

Hamsterii, mai fertili ca bărbaţii britanici!

Un studiu realizat de o agenţie londoneză de protecţie a mediului arată că bărbaţii britanici au ajuns să fie mai puţin fertili decât, spre exemplu, hamsterii (animale din familia rozătoarelor)! Situaţia se înrăutăţeşte pe an ce trece şi de vină, spun specialiştii, este poluarea rezultată în urma dezvoltării industriale, ce afectează calitatea apei, producţiile agricole şi terenurile de păşunat, datorită folosirii intensive a pesticidelor şi chimicalelor, ceea ce are consecinţe profund negative asupra calităţii alimentaţiei omului contemporan. De exemplu, în ultimii 30 de ani fertilitatea cuplurilor a scăzut în Scoţia cu 25%. De altfel, bărbaţii englezi au ajuns să producă doar o treime din cantitatea normală de sperma comparativ cu cea a unui hamster, păstrând evident proporţiile. Aceeaşi situaţie dramatică se întâlneşte nu numai în Marea Britanie, ci şi în alte ţări europene, printre cele mai afectate numărându-se şi Germania.

Pentru fiinţa ce urmează o cale spirituală autentică, ce are o integrare spirituală, Lumea are întotdeauna o valenţă supranaturală şi dezvăluie o modalitate de manifestare a sacrului. Orice fragment cosmic este „transparent", propriul său mod de existenţă prezentând o anume structură a Fiinţei şi, prin urmare, a sacrului. De exemplu, pentru fiinţa spirituală, orice An Nou înseamnă repetarea cosmogoniei, recrearea Lumii şi totodată „crearea" Timpului, regenerarea lui printr-un „nou început". Mitul cosmogonic slujeşte drept model exemplar pentru orice „creaţie" sau „construcţie" şi este chiar folosit ca mijloc ritual de vindecare. ***Devenind din nou, în chip simbolic, contemporan cu Creaţia, omul se întoarce la preaplinul primordial. Bolnavul se vindecă pentru că ia viaţa de la capăt, cu o încărcătură de energie intactă, sacră, Divină, primordială.*** Reactualizând miturile, omul se apropie de zei, de divinitate şi ia parte la sfinţenie.

Perspectiva se schimbă cu totul atunci când se pierde orientarea spirituală, când elitele intelectuale se desprind treptat de tiparele religiei tradiţionale şi pierd esenţa spirituală a vieţii. Sanctificarea periodică a Timpului cosmic, prin sărbători de tot felul, se dovedeşte în acest caz inutilă şi neînsemnată, deoarece semnificaţia spirituală profundă a repetării gesturilor exemplare s–a pierdut, iar repetarea golită de conţinutul său spiritual conduce în chip necesar la o viziune ignorantă, profană şi de aceea pesimistă asupra existenţei. Când nu mai există un mijloc de întoarcere la starea primordială şi de regăsire a prezenţei tainice a zeilor, a divinităţii, când

totul este desacralizat, Timpul ciclic devine înspăimântător, semănând cu un cerc care se învârte fără oprire în jurul propriului centru, repetându-se la nesfârşit. Timpul, desacralizat pentru totdeauna, se arată a fi o durată precară şi evanescentă, la capătul căreia se află moartea.

Se poate observa la omul profan că şi el cunoaşte o anumită discontinuitate şi heterogenitate a Timpului. Şi pentru el există, în afară de timpul mai curând monoton al muncii, un timp al petrecerilor şi al spectacolelor, un timp „festiv". Şi el trăieşte după ritmuri temporale variate şi cunoaşte timpuri de o intensitate emoţională variabilă: când ascultă muzica preferată sau când, îndrăgostit, aşteaptă sau întâlneşte persoana iubită, trăieşte, evident, într-un alt ritm temporal decât atunci când munceşte sau se plictiseşte. Oricât de numeroase ar fi ritmurile temporale pe care le urmează şi oricât de deosebite ar fi intensităţile acestor ritmuri, omul profan ştie că este vorba mereu doar de o experienţă umană, care nu manifestă o anumită măreţie, o anumită grandoare, deoarece acolo nu poate interveni nici o prezenţă divină, pentru că el este rupt de divinitate.

Degradarea „religiilor" şi dispariţia unor tradiţii spirituale autentice nu implică nicidecum dispariţia „religiozităţii" şi a credinţei. Secularizarea unei valori religioase nu este decât un fenomen spiritual care reflectă de fapt legea transformării universale a valorilor umane. Caracterul „profan" al unui comportament, înainte „sacru", nu presupune o ruptură; „profanul" nu este decât o nouă manifestare, dar ignorantă, a aceleiaşi structuri constitutive a omului, care se manifesta înainte prin expresii „sacre".

Omul profan, omul contemporan este rezultatul unei desacralizări a existenţei umane. Aceasta înseamnă că el s-a „străduit să se golească" de orice urmă de spiritualitate şi de semnificaţie transcendentă. El se recunoaşte pe sine în măsura în care „se eliberează" şi „se purifică" de „superstiţiile" strămoşilor săi. Cu alte cuvinte, omul profan, fie că vrea sau nu, mai păstrează încă urme ale comportamentului omului religios, ale omului spiritual, însă lipsite de orice semnificaţie religioasă. Orice ar face, poartă o moştenire şi nu-şi poate aboli trecutul, fiind el însuşi produsul acestuia.

Omul profan este alcătuit dintr-un şir de negări şi de refuzuri, dar este obsedat în continuare de realităţile pe care le-a negat. Ca să aibă o lume a lui, a desacralizat lumea în care trăiau strămoşii, fiind nevoit să adopte un comportament contrar celui de dinainte, dar pe care îl simte mereu, sub o formă sau alta, gata să izbucnească în adâncul fiinţei lui.

Majoritatea celor „fără religie", a celor care afirmă că sunt atei au încă un comportament religios, chiar dacă nu-şi dau seama. Nu este vorba doar de mulţimea „superstiţiilor" sau a „tabuurilor" omului modern, care au

toate o structură şi o origine magico–religioasă. Omul modern, care se simte şi se pretinde ateu, dispune încă de o întreagă mitologie ascunsă şi de numeroase gesturi ritualice degradate. Petrecerile care însoţesc Anul Nou sau mutarea într–o casă nouă prezintă, sub formă laicizată, structura unui ritual de înnoire. Acelaşi fenomen se poate constata cu prilejul serbărilor şi petrecerilor care însoţesc căsătoria sau naşterea unui copil, obţinerea unui loc nou de muncă, o promovare socială etc.

Miturile omului modern, pot fi considerate mitologiile ascunse în spectacolele care–i fac plăcere, în cărţile pe care le citeşte. Cinematograful, adevărată „fabrică de vise", preia şi foloseşte nenumărate motive mitice: lupta dintre Erou şi Monstru, înfruntările şi încercările iniţiatice, figurile şi imaginile exemplare („Fecioara", „Eroul", „Paradisul", „Infernul" etc.). Până şi lectura are o funcţie mitologică, nu numai pentru că înlocuieşte rostirea miturilor din societăţile arhaice şi literatura orală, care se mai păstrează în anumite comunităţi rurale, mai ales că lectura îi permite omului modern o „ieşire din Timp", asemănătoare cu cea înlesnită de mituri. Fie că–şi „omoară" timpul cu un roman poliţist ori pătrunde în universul temporal străin pe care–l reprezintă orice roman, omul modern este proiectat prin lectură în afara duratei sale personale şi este integrat altor ritmuri, trăind într–o altă „istorie".

Conţinutul şi structurile inconştientului sunt totuşi rezultatul unor stări existenţiale străvechi, mai ales al unor stări critice; de aceea inconştientul are o aură misterioasă. Orice criză existenţială repune în discuţie atât realitatea Lumii, cât şi prezenţa omului în Lume: criza existenţială este de fapt „religioasă", este o criză spirituală deoarece fiinţa se confruntă cu sacrul, la nivelurile profunde şi nu înţelege manifestările acestuia, datorită unei lipse de educaţie de natură spirituală.

Lumea se întemeiază pe experienţa sacrului, şi cea mai elementară dintre religii este, înainte de toate, o ontologie. Spiritualitatea autentică, tradiţională, este soluţia exemplară pentru ieşirea din orice criză existenţială, deoarece este singura modalitate prin care poate fi vindecată ignoranţa, poate cea mai mare şi mai grea boală a fiinţei contemporane.

Soluţia spirituală nu numai că rezolvă criza, dar în acelaşi timp „deschide" existenţa către anumite valori care nu mai sunt nici întîmplătoare, nici particulare, permiţându–i astfel omului să depăşească situaţiile personale şi să ajungă în cele din urmă în lumea spiritului. În acea lume pe care pare că a pierdut-o de mult timp şi către care, în mod inconştient, doreşte să se întoarcă, deoarece numai aceasta poate reprezenta soluţia optimă pentru ieşirea din criza actuală.

© Pierre Crié

2.
TANTRA - CALEA CĂTRE SUBLIMA FERICIRE AMOROASĂ

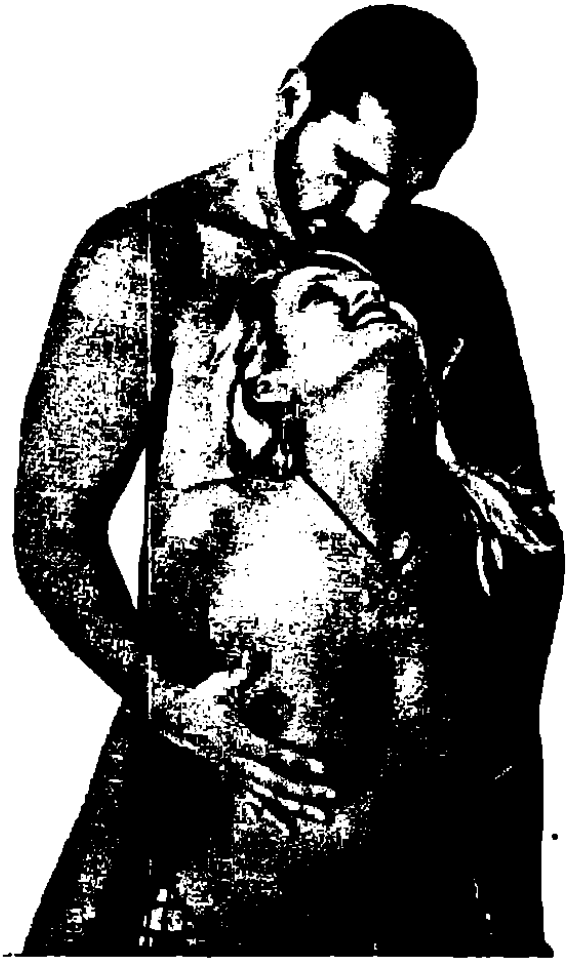
„Prin Tantra, dragostea învinge orice, în afară de vulgaritate."

„Virtutea specială a sistemului tantric constă în felul său de a realiza practica spirituală (**sadhana**). Aceasta nu înseamnă nici simplă veneraţie (upasana), nici rugăciune. NU este nici lamentare, pocăinţă sau remuşcare în faţa Zeităţii. Este Sadhana ce reprezintă uniunea dintre Spirit (Purusha) şi Materie (Prakriti), Sadhana ce unifică principiul Masculin şi principiul Feminin din corp, urmărind să transforme atributul non-atributiv (...) Această Sadhana trebuie realizată prin trezirea forţelor latente în corp (...) Aceasta nu este simplă filozofie, simplă încercare de a medita asupra plevei cuvintelor, ci reprezintă un aspect care trebuie realizat într-o manieră integral practică. Tantra-ele spun: *Începe să practici sub îndrumarea unui maestru competent; dacă nu obţii rezultate favorabile imediat, atunci poţi renunţa liber la aceasta.*"

„Siddhi-urile nu apar prin purtarea veşmintelor de yoghini sau prin conversaţie despre yoga, ci doar prin practică neobosită. Acesta este secretul succesului. Nu există nici o îndoială în această privinţă." Sau „Este o problemă femeiască aceea de a stabili superioritatea unor argumente convingătoare asupra altora; şi este o treabă bărbătească să cucereşti lumea prin propriile tale puteri. Argumentarea, discuţia şi indiferenţa pot constitui subiectul unor dezbateri importante în alte şcoli sau scrieri (Shastra); în Tantra însă, scopul este obţinerea unor capacităţi supraumane şi divine prin intermediul puterii proprii."

Condiţia existenţială a omenirii din această perioadă se raportează la transcenderea iluziei, la transcenderea antitezei dintre bucuriile lumii şi asceză sau yoga, uniunea fiinţei cu universul, ce reprezintă acea disciplină spirituală ce are drept scop eliberarea fiinţei de suferinţă şi ignoranţă.

În majoritatea şcolilor spirituale una o exclude pe cealaltă, lumea exclude asceza iar asceza şi cunoaşterea divinului exclud participarea plenară la viaţa socială; dar pe calea tantrică antitezele se întâlnesc şi toate energiile pe care fiinţa umană le are la dispoziţie sunt folosite pentru a atinge starea



de înţelepciune. Despre calea tantrică se poate spune că este mai dificilă decât celelalte, deoarece îl face pe cel care o urmează să aibă puterea de a regăsi divinitatea în tot ceea ce se află în jurul lui, de a se folosi de toate energiile care îl înconjoară pentru a atinge stări înalte de conştiinţă; tocmai de aceea calea tantrică este deseori comparată cu mersul pe lama unui cuţit.

De fapt, Tantra este o disciplină prin care se permite fiinţei umane să fie liberă şi invulnerabilă, dar să se şi bucure de lume şi de tot ceea ce aceasta îi oferă. În acelaşi timp, lumea încetează să mai fie Maya, iluzie sau miraj, cum este privită în filozofia vedantică, ea fiind putere, energie uriaşă ce poate fi folosită în mod înţelept.

Această coexistenţă, aparent paradoxală, a libertăţii sau a dimensiunii transcendenţei în sine şi a plăcerilor, a experimentării libere a desfătărilor lumeşti, este în strânsă legătură cu scopul principal al filozofiei tantrice: controlul energiei, al materiei cu ajutorul spiritului, uniunea dintre Principiul Masculin Conştient şi Principiul Feminin al Energiei la toate nivelurile fiinţei şi în mod implicit la toate nivelurile manifestării. Din punct de vedere metafizic, cuplul divin corespunde celor două aspecte esenţiale ale oricărui principiu cosmic: zeul, principiul masculin universal, reprezentând partea conştientă, transcendentă, neschimbătoare şi zeiţa reprezentând principiul feminin universal, energia, puterea activă a fenomenelor, într-un anumit sens dimensiunea imanenţei.

Doctrina tantrică este înainte de orice o acţiune, o realizare (**sadhana**) a unui scop bine precizat, obiectivul antrenamentului spiritual în Tantra fiind acela de a reuni cele două principii polare universale (Shiva-Shakti) în chiar sufletul şi corpul adeptului. Termenul de **SADHANA** derivă de la

rădăcina **SADH**, care înseamnă „a se strădui, a exercita". Prin eforturile sale susţinute, adeptul tantric trebuie să capete o dimensiune cosmică, iar apoi să păşească în lumina splendorii divine, cea aflată dincolo de toate dualităţile, dincolo de bine şi rău. Aceste eforturi semnifică tocmai ceea ce a fost denumit anterior **SADHANA**, adică o anumită disciplină lăuntrică dublată de efectuarea unor procedee şi tehnici specifice de adorare, putându-se astfel atinge orice rezultat urmărit cu ardoare. Scrierile tantrice, **Tantra Shastra**, reprezintă acele texte care expun şi explică tocmai acest antrenament spiritual. Deoarece Shakti este infinită în manifestarea sa, în **SADHANA** tantrică există foarte multe tipuri şi modalităţi specifice de realizare a ei. Cei care urmează calea tantrică pot experimenta în ei înşişi diferite aspecte limitate ale Mamei Universale (Shakti) precum: sănătate, putere, viaţă îndelungată, bogăţie, puteri magice, etc. Însă cei care caută să o descopere pe Shakti cea Nediferenţiată, care se află dincolo de Nume şi Formă, chiar în natura Sa esenţială divină, infinită şi necontractată de nici o idee a multiplicităţii, îl caută în fapt şi în mod direct pe Unicul şi Supremul Ei Iubit, Shiva, în care se regăseşte esenţa a tot ceea ce este finit.

Shakti provine de la rădăcina **shak** – ***a fi capabil să, a avea forţa de a acţiona***, aceasta însemnând o viziune asupra lumii ca **Putere**. ***Pe calea tantrică omul poate deveni zeu, îşi poate depăşi condiţia umană obişnuită.*** Uniunea

dintre Shiva şi Shakti simbolizează impulsul reunificării fiinţei (Shiva) cu puterea sa (Shakti). Pentru a obţine adevărata cunoaştere, omul trebuie să se transforme prin intermediul acţiunii, de aceea acţiunea este unul din cuvintele cheie ale doctrinelor tantrice. O afirmaţie tantrică spune că ***nu poţi adora cu adevărat un zeu fără ca să devii acel zeu.***

Doctrinele tantrice menţionează existenţa unui alt fel de putere, care nu depinde de legile naturii, fiind dincolo de acestea, deoarece ea le supune, le schimbă, le transformă şi le suspendă; în contextul disciplinei tantrice transcenderea gradată a condiţiei umane limitate nu reprezintă însă scopul, ci doar o consecinţă firească a statutului ontologic superior obţinut prin practică. În cunoaşterea superioară, spirituală, nivelul perfect, desăvârşit, este cel în care fiinţa se identifică cu procesul cunoaşterii. Diferenţierea dintre obiect şi subiect, diferenţiere care se găseşte în toate formele de cunoaştere ştiinţifică modernă, este astfel transcensă, deoarece puterea unui lucru nu aşteaptă vreo recunoaştere intelectuală.

Upanishad-ele afirmă că ***„în bezna cea oarbă intră cei ce venerează ignoranţa; într-o beznă şi mai întunecată intră cei care se bucură de cunoaştere, deoarece cei ce cunosc multe trebuie, pentru a ajunge la adevărata cunoaştere, să-şi arunce cărţile de parcă acestea i-ar arde.“***

Este binecunoscut faptul că, în contextul disciplinelor spirituale iniţiatice, este mai mereu recomandată abstinenţa sexuală, deoarece sexualitatea are reputaţia unui obstacol în calea dezvoltării spirituale. De fapt, totul depinde de atitudinea fiinţei. Viziunea tantrică a Căii Mâinii Stângi este binecunoscută în tradiţia Orientală: ***a transforma ceea ce este negativ în ceea ce este pozitiv şi benefic.*** În mod obişnuit, utilizarea sexualităţii şi a alcoolului duce la disipare atât din punct de vedere spiritual cât şi din punct de vedere psihologic, atunci când aceasta se face fără discernământ. Dar dacă fiinţa este înzestrată cu principiul unei forţe pure şi detaşate, exact aceste stări care pot disipa şi distruge fiinţa obişnuită, lipsită de cunoaşterea anumitor aspecte spirituale, pot favoriza procesul auto-transcenderii şi pot reduce acele aspecte inferioare care conduc fiinţa către stagnare.

În **Kularnava-Tantra** se afirmă: ***„Forma (rupa) lui Brahman este inclusă în corp, iar vinul (amrita - nectarul divin) poate facilita revelarea ei: iată de ce iniţiaţii îl utilizează. Cei ce folosesc vinul pentru propria lor plăcere egoistă în loc să urmărească cunoaşterea lui Brahman, se fac vinovaţi de o mare ofensă şi sunt pedepsiţi în consecinţă.“*** Textele tantrice consideră vinul ca fiind ***„forma lichidă a lui Shakti sau Salvatoarea în formă lichidă“***, iar în această formă ea conferă eliberarea şi satisfacţia oferită de bunurilor pământeşti, eliminând toate păcatele. ***„Vinul este întotdeauna***

băut de către cei care experimentează eliberarea ultimă şi de către cei iniţiaţi sau care urmăresc să capete iniţierea." *Este necesar să precizăm că vinul despre care vorbeşte tradiţia tantrică nu este alcool, ci vinul misticilor - amrita.*

Această cale spirituală eminamente experimentală, puţin comună noţiunilor „cunoscutului", ne permite să putem vorbi despre o nouă dimensiune a sexologiei, experimentată în tantrismul autentic şi în unele trăiri mistice excepţionale şi anume **sexologia transpersonală**.

Fără o pregătire prealabilă adecvată, fără o cunoaştere ezoterică a actului sexual şi fără a beneficia de o iniţiere specifică, în mod obişnuit, orgasmul este identificat cu nevoia de a ejacula. Este vorba aici de transformarea mai ales a acelor instincte în stare brută, fără deviaţii psihologice, datorate unei cereri pământeşti, a instinctelor animalice persistente potenţial în fiinţa umană.

Printr-o acţiune spirituală conştient dirijată, folosindu-se de imagini sau de idei care să permită punerea în rezonanţă cu energiile sublime din univers, atât bărbatul cât şi femeia întrerup derularea proceselor fiziologice ale instinctului animalic. Pentru gândirea umană obişnuită, cea mai mare dificultate la începutul înţelegerii modalităţii tantrice de abordare a manifestării este apropierea şi înţelegerea aparentei contradicţii pulsiune – intenţie. Poate să apară întrebarea: ***„Cum poate corpul meu să vrea şi să nu vrea în acelaşi timp?"***. În cazul unui bărbat apare dorinţa intensă de a ejacula (pulsiunea) şi ceva i se opune pentru a putea prelungi actul erotic în sine (intenţie). Pe de o parte, influenţa dorinţei de a împiedica ejacularea poate încetini procesul de creştere a profunzimii şi a vastităţii voluptăţii, iar pe de altă parte, impulsul animalic instinctiv de a ejacula ar putea determina o pierdere seminală fizică şi energetică foarte mare. Ne aflăm în faţa unei dileme. Cum ar putea fi ea rezolvată?

Tantrismul, ca şi taoismul, doctrine orientale cunoscute, propun ca soluţie excepţională **CONTINENŢA SEXUALĂ**. ***Astfel, prin continenţa sexuală (retenţia seminală), printr-un proces alchimic realizat în mod conştient în cazul celor iniţiaţi, pulsiunea – adică dorinţa de a ejacula – dispare şi este înlocuită cu dorinţa sau aspiraţia de a păstra continuitatea fuziunii, a unificării pe care o oferă actul amoros transfigurator. În acest caz se produce o transformare a materiei în energie, a grosierului în subtil, a dorinţelor inferioare în dorinţe şi aspiraţii sublime. Ejacularea, fiind corelată în mod direct cu procreerea, cu energia creatoare a lui Dumnezeu, este trăită de tantrici numai atunci când vor să dea naştere unei fiinţe. Prin retenţia ejaculării are loc un fenomen opus, extrem de subtil, de interiorizare***

a energiilor şi nu o exteriorizare a lor, ca în cazul ejaculării. Această acumulare efervescentă a energiilor în interiorul propriei fiinţe, rezultată în urma actului amoros, face posibilă apariţia acelor stări extatice sublime despre care se vorbeşte în tratatele tantrice şi care ar putea reprezenta domeniul de studiu al sexologiei transpersonale.

Din punctul de vedere al concepţiei tantrice, orice bărbat întrupează principiul Masculin Universal, Shiva, iar fiecare femeie întrupează principul Feminin Universal, Shakti. În timpul fuziunii amoroase este necesar ca bărbatul şi femeia să se identifice cu principiile spirituale macrocosmice corespondente, conştientizând că uniunea lor erotică reproduce uniunea cuplului divin, care în lumea manifestată şi condiţionată apare a fi separat, conform unui dualism a cărui principală expresie o reprezintă diada masculin-feminin, dar în timpul fuziunii amoroase ele sunt reprezentate temporar ca evocându-l pe Shiva Androginul (Ardhanarishvara) şi unitatea de dincolo de orice contrarii a acestui principiu. Fuziunea erotică realizată cu continenţă şi transfigurare are o putere eliberatoare şi abrogă legile dualităţii, generează stări extatice şi conduce la transcenderea limitelor individuale, în transcendenţa divină. Bărbatul şi femeia devin una cu principiile macrocosmice analoage lor. Deoarece în acele momente se transcende dualitatea, starea de

„identificare" şi transcendere poate fi atinsă prin orgasmul fără descărcare energetică ce are loc între două fiinţe care se iubesc şi fuzionează amoros frenetic. În aceste condiţii poate fi experimentată plăcerea erotică extatică şi transfigurată care constituie prefigurarea iluminării absolute şi atingerii stării de transcendenţă necondiţionată.

„Ceea ce este cunoscut sub numele de Tantra implică abordarea cu uşurinţă a multor şi diverse mijloace de realizare. Tantra are puterea vitală a tinereţii."

„Reprezentăm, fiecare, o minte şi un corp: dacă mintea şi corpul (deoarece aparţin lumii lui maya) sunt false, atunci cum poate spera cineva să ajungă prin intermediul lor la ceea ce este adevărat?"

Sinteza tantrică reconsideră vechiul model vedic, întreaga manifestare nefiind decât o fuziune a principiului masculin universal Shiva cu principiul feminin universal Shakti. Shakti este puterea, sursa tuturor activităţilor productive, a naşterii, a însufleţirii. Iconografia tantrică hindusă a amplificat în diferite moduri caracteristicile autentice ale celor două principii. De obicei, Shakti este reprezentată dansând deasupra corpului întins şi nemişcat al lui Shiva, dar imobilitatea simbolizează aici imuabilitatea principiului masculin. Tot ceea ce este acţiune, dinamism şi dezvoltare cade sub incidenţa elementului feminin.

În libertatea ei, în virtutea faptului că este spontană şi jucăuşă, Shakti dă naştere şi se manifestă în toată această lume, care în tradiţia hindusă este numită maya şi care se mai poate traduce şi prin magie. Este foarte dificil pentru cei ce nu cred în Shakti să descopere „unicul fără al doilea" în toate planurile existenţei, de la cel fizic la cel spiritual, nefiind nici un aspect care să facă legătura între ele. Un adorator al lui Shakti nu întâmpină asemenea dificultăţi. În toate planurile existenţei el descoperă unica putere atotpătrunzătoare. Iată de ce în Tantra-e este scris: ***O, Devi! Fără cunoaşterea lui Shakti, mukti (eliberarea) este pur şi simplu o farsă!***

În tantrism, Shiva mai este privit şi ca principiu suprem, deoarece toate puterile ce există îşi au în realitate sursa în el, care este pentru ele „culmen et fons". Shiva mai este denumit cel gol, adică liber de condiţionări, dar şi cel al cărui corp umple întregul univers. Shiva este înfăţişat ca fiind cel care, aflat în mijlocul pasiunilor, rămâne totuşi neînlănţuit de ele şi le controlează. El este maestrul erotismului, dar cu toate acestea rămâne liber de dorinţă. Deşi este mereu asociat cu diferite forme de energii şi de forţe, totuşi el este etern liber, de neatins şi fără atribute. Elementele care în jocul cosmic al lui Shakti apar ca fiind diferenţiate, nu afectează totuşi unitatea imanentă a formei lui Shiva, deoarece Shiva este chiar conştiinţa, originea ultimă a

oricărei manifestări. Tantra-ele ce aparţin shivaismului din Kashmir menţionează următoarele: *„Shakti este ca o oglindă pură prin care Shiva se experimentează pe El însuşi".*

Orice putere pe care o deţine o fiinţă ce nu s-a realizat încă sub forma lui Shiva este Shakti. Natura fiinţelor limitate constă în faptul că ele sunt dominate de către Shakti în loc să o domine ele pe ea. De fapt, doctrina tantrică urmăreşte să reconcilieze doctrina non-dualităţii cu adevărul propriu al experienţei concrete şi dualiste a oricărei fiinţe vii. Noţiunea de Shakti este cea care mediază între imanent şi transcendent, între condiţionat şi necondiţionat, între spirit conştient şi natură, între minte şi corp, între voinţă şi realitate, fiind cea care conduce fiinţa umană la o înţelegere superioară a lumii, şi la perfecţiune: *„În această lume, unii aspiră la cunoaşterea non-dualistă, alţii la cunoaşterea dualistă, dar cei ce cunosc adevărul care sunt Eu (Parashakti), transcend atât dualismul cât şi non-dualismul, atingând perfecţiunea ultimă."* (Kularnava Tantra)

Conform unui alt principiu tantric, realizarea spirituală poate surveni chiar prin intermediul obstacolului de care omul se poticneşte. Înţeleptul Aryadeva a spus: *„Lumea, fiind supusă pasiunilor, poate atinge eliberarea doar prin intermediul lor. Aşa cum cuprul este transformat în aur prin practici alchimice, tot astfel cei ce au obţinut cunoaşterea folosesc pasiunile ca tot atâtea instrumente ale eliberării."*

În această situaţie iniţiatul poate extrage o forţă pură (shakti) din ceea ce omul obişnuit experimentează ca fiind o pasiune. Această forţă, la rândul ei, impulsionează aspiraţia lăuntrică şi conduce la iluminarea fiinţei. În acest context, intensitatea plăcerii capătă o nouă semnificaţie. Mai multe texte tantrice evidenţiază relativitatea oricăror percepte morale, afirmând că pasiunile îşi pierd caracterul impur odată ce devin absolute şi se transformă în forţe elementare, iar această transformare survine când aceste forţe îl depersonalizează pe om (o expresie hermetico-alchimică se referă la *„spălarea prin ardere"* sau tratamentul cu *„apa care arde"*), promovând astfel experienţe care se găsesc în afara conştiinţei condiţionate. Acest lucru este realizat în scopul de a da naştere unui proces de *„ardere în sine"* ce culminează cu un *catharsis extatic*. Prin astfel de experienţe se obţine o libertate superioară, iar în orice situaţie în care o pasiune sau un impuls se manifestă cu intensitate, fiinţa nu trebuie nici să reacţioneze, dar nici să suporte pasiv, ci să se deschidă şi să se identifice activ cu aceasta, având grijă să controleze toată această energie care se manifestă. Dacă fiinţa reuşeşte acest lucru, iar experienţele similare, de mare intensitate emoţională, sunt trăite în mod similar, pozitiv, atunci rezultatul va fi eliminarea necesităţilor şi dispariţia pasiunilor şi emoţiilor negative care o stăpânesc. Fiinţa devine atunci *Stăpânul pasiunilor*, ajungând să dispună în mod liber de acestea, adică are puterea de a evoca sau suspenda la voinţă orice pasiuni sau emoţii, independent de obiectele sau situaţiile care le fac să apară, iar o astfel de fiinţă poate face tot ceea ce doreşte rămânând invulnerabilă din punct de vedere spiritual. În legătură cu aceasta, doctrina tantrică afirmă:

„Oricare ar fi gândurile, conceptele sau pasiunile obscure care apar, ele nu trebuie nici abandonate, nici lăsate să preia controlul; dimpotrivă, ele trebuie lăsate să apară fără a urmări să le dai neapărat o direcţie sau tendinţă specifică. Dacă fiinţa nu face decât să le recunoască imediat ce apar şi persistă în a acţiona în acest fel, atunci impulsurile şi pasiunile respective vor ajunge să fie realizate în forma lor adevărată datorită faptului că nu au fost abandonate. Prin această metodă, toate lucrurile care par a fi obstacole în calea creşterii spirituale pot fi utilizate ca tot atâtea forţe ajutătoare pe Cale. În consecinţă, această metodă poartă numele de FOLOSIREA OBSTACOLELOR CA AJUTOARE PE CALE."

Una din caracteristicile de bază ale sistemului Tantra yoga constă în valorizarea corpului. Kularnava Tantra spune: *„Corpul este templul lui Dumnezeu"*, iar Upanishad-ele spun *„toţi zeii sunt închişi aici, în corp"*. Nirvana-Tantra afirmă: *„Cu adevărat, orice corp este un univers.*

Ascultă-mă, o, zeiță: înțelepciunea se găsește în corp. Dacă o ființă o descoperă cu adevărat, ea va deveni ominiscientă." În tantrism, toate tehnicile ascetice nu sunt utilizate pentru a atinge o eliberare spirituală în afara lumii, ci pentru a atinge libertatea în lume, aici și acum, lumea nemaifiind negată ci fiind considerată un câmp de acțiune și de experimentare a tuturor posibilităților inerente condiției umane. Astfel, ființa este deschisă față de orice experiență lumească și are forța de a transforma orice otravă în leac sau în nectar. Cuvântul cheie în tantrism este unitatea dintre disciplina spirituală și satisfacția lumii, deoarece tantrismul percepe realitatea acestei lumi ca fiind putere sau Shakti.

Conform doctrinei tantrice, orice dorință sau poftă care se manifestă la omul obișnuit are drept cauză o stare de insuficiență. Motivul pentru care oamenii tânjesc și devin înrobiți pasiunii, lăcomiei sau dorinței de a obține ceva de care ajung, în cele din urmă, să fie dependenți, este acela că se simt mereu legați de ceva anume sau că au nevoie de ceva special pentru a fi împliniți sau fericiți. Este evident că nu poți domina sau poseda cu adevărat un lucru dacă, doar în virtutea dorinței, devii dependent de acel lucru și rămâi pasiv în fața atracției care o exercită asupra ta. Atunci când renunți sau nu dorești sau nu cauți, relația dintre subiect și obiect se modifică; ceea ce survine este o stare de plenitudine și de independență. În acel moment, obiectul este mai curând atras de către subiect și nu invers. Obiectul se îndreaptă către subiect ca și cum acesta din urmă ar fi principiul stabil, impasibil și suveran ce are o putere magică de atracție. Astfel, fiecare renunțare, atât timp cât provine dintr-o înclinație sau motivație puternică interioară, este de natură să confere ființei respective o mare putere. Forța sau energia subtilă care derivă

din aceasta, poartă numele de ojas. Renunţarea este necesară şi atunci când se urmăreşte obţinerea puterii de a avea un obiect sau de a beneficia de ceva fără a fi înlănţuit sau ataşat de acel ceva. O Shakti nu se oferă pe sine celor ce o doresc, ci ea mai curând se îndreaptă, din proprie voinţă şi dorinţă, către cei care întrupează calmul şi fermitatea iubitului ei Shiva.

Toate învăţăturile nu reprezintă altceva decât substanţa experienţei altor fiinţe umane, a ideilor, percepţiilor şi trăirilor lor fixate în gânduri permanentizate, adică reprezintă tradiţia care a devenit o lege. Spre deosebire de impunerile şi regulile tradiţionale, doctrina tantrică este cea care caută să ajute omul să atingă starea de naturaleţe, de libertate de dincolo de dogme şi de prejudecăţi. Adeptul acestei doctrine va fi mereu o fiinţă mulţumită şi fericită în ea însăşi, iar această stare de fericire divină va emana continuu spre ceilalţi, spre întreg mediul înconjurător. Cel care aspiră la dobândirea Cunoaşterii Ultime pe calea învăţăturilor din doctrina tantrică este o fiinţă vie şi prezentă oricând şi oriunde, deoarece conştientizează din ce în ce mai profund adevărata realitate pe care o manifestă şi natura sa divină, deoarece pentru această fiinţă ***tot ceea ce o înconjoară, întreaga viaţă, este Divinitatea, iar viaţa este doar un Maestru Desăvârşit care o conduce prin fire nevăzute către Realitatea Ultimă a manifestării.***

3.
DESPRE CONTINENȚA SEXUALĂ...

„Acela care realizează prin intermediul iubirii adevărul corpului poate după aceea să cunoască adevărul universului." (KAULA TANTRA)

„Orice slăbiciune fizică, vitală, psihică şi mentală trebuie să fie atribuită în ultimă instanţă felului nostru greşit de a face dragoste. Arta secretă a Iubirii trebuie să fie considerată cea mai importantă dintre arte pentru că, dacă ea este practicată corect şi în mod sistematic, conduce pe aspirant către Suprema Fericire şi îl înalţă pe culmile Nemuririi." (SU-NU-CHING)

„Cei care îşi lasă corpul să se degradeze, se distrug spiritual
şi nu vor putea atinge marea cunoaştere a adevărului.
După ce am învăţat meşteşugul de a-mi controla trupul,
l-am ocrotit şi mi-am hrănit astfel sufletul.
La început credeam că trupul e murdar,
Dar mi-am dat seama că realitatea supremă se află înlăuntrul lui.
Cel Perfect a intrat în templul corpului meu.
Aşa că mi-am protejat şi mi-am ocrotit corpul." (Tirumular)

„Orgasmul sexual extatic fără ejaculare, cu continenţă, este desăvârşirea exterioară a iubirii, este un amestec între activ şi pasiv, este contopirea dintre foc şi apă, dintre pasiuni şi secreţii. Orgasmul extatic fără descărcare (ejaculare) rezultă dintr-un proces reciproc de oferire şi primire, dintr-o expansiune infinită a plăcerii de a te dărui şi de a te lăsa totodată copleşit de dăruirea celuilalt. Învăţăturile sacre alchimice, tantrice şi taoiste exprimă acest concept prin simbolul androginului, care este şi femeie şi bărbat în acelaşi timp."

Un alt text secret afirmă: ***„Aspirantul spiritual avansat care este continent îşi poate transmuta integral sperma în energie şi apoi, prin sublimare, el o poate face să ascensioneze până în centrul tainic din creştetul capului unde ea se transformă în paradisiaca SOMA, care este elixirul Zeilor ce conferă Nemurirea Spirituală."***

Continenţa sexuală poate fi asociată cu orgasmul multiplu, masculin sau feminin, ceea ce pentru multe persoane ar putea să constituie un ideal utopic, dată fiind insuficienta cunoaştere a resorturilor profunde ale sexualităţii, a semnificaţiei acesteia pentru fiinţa umană, aceasta în strânsă corelaţie cu iubirea în cuplu şi cu arta iubirii în cuplu. Iubirea este o artă; este, ca orice altă artă, ceva ce se face, se deprinde, se învaţă, în care se urmăreşte atingerea stării de măiestrie. Dar tocmai această artă care este atât de necesară pentru înflorirea şi împlinirea fiinţei noastre, este cel mai adesea cea mai neglijată. Deşi cercetările sexologilor moderni au demonstrat de nenumărate ori adevărul profund al principiilor secrete ale artei amorului în Orient, acestea sunt insuficient cunoscute şi foarte puţin aplicate.

Pentru iniţiaţii din Orient, a face dragoste este un act sublim ce aparţine ordinii fireşti a lucrurilor. Fuziunea erotică dintre două fiinţe umane de sex opus care se iubesc înseamnă o comuniune multidimensională ce îi antrenează plenar pe cei doi iubiţi, generând în fiinţa lor transformări uluitoare la nivel de conştiinţă. Contactele sexuale sunt perfect controlate şi, pe lângă faptul că sunt extrem de plăcute şi intense, ele sunt generatoare de sănătate, longevitate şi forţă spirituală.

În mod normal, la majoritatea femeilor există în stare latentă capacitatea de a realiza spontan continenţa sexuală. Această disponibilitate le

permite chiar multor femei să poată trăi adeseori orgasme multiple fără descărcarea potenţialului sexual. La bărbat, realizarea continenţei sexuale implică un anumit antrenament gradat şi realizarea unei stări de echilibrare a energiilor, dar şi de control al acestora. Spre deosebire de femeie, care prin natura sa are o rezervă mult mai mare de esenţă vitală şi tocmai de aceea ea poate avea sute de orgasme repetate, fără descărcare, bărbatul îşi extrage sperma din toate părţile corpului, iar numărul de ejaculări, într-un un act sexual fără continenţă, este în cazul său limitat. Sperma este produsă gradat, din hrana digerată, în timp de o lună. Dacă un bărbat continuă un act sexual fără continenţă, până la exces, fără să mănânce suficient şi consistent, el va ejacula sânge la un moment dat. Tocmai din această cauză unul dintre principiile de bază ale filozofiilor orientale este continenţa sexuală, prin care esenţa vitală care este sperma, nu mai este deloc pierdută în mod iremediabil ci, graţie proceselor lăuntrice de transmutaţie biologică şi sublimare, ea este transformată în energie sublimă spirituală ce va alimenta ulterior corpurile superioare invizibile ale fiinţei.

Sun Su-Miao, unul dintre medicii de frunte din China antică recomanda bărbaţilor, pentru ca aceştia să atingă o sănătate bună şi o anumită longevitate, să ejaculeze de cel mult două ori pe lună, atâta timp cât ei mănâncă sănătos şi realizează exerciţii fizice. El oferă linii călăuzitoare mult mai specifice pentru ca un bărbat care nu practică deocamdată continenţa sexuală să se păstreze într-o stare de sănătate mentală şi fizică optimă.

Un bărbat la vârsta de 20 de ani poate ejacula o dată la patru zile.

Un bărbat la 30 de ani poate ejacula o dată la 8 zile.

Un bărbat la 40 de ani poate ejacula o dată la 10 zile.

Un bărbat la 50 de ani poate ejacula o dată la 20 de zile.

Un bărbat la 60 de ani este necesar să nu mai ejaculeze deloc.

Fără îndoială, aceste prescripţii nu limitează însă numărul de zile la care orice bărbat poate să facă dragoste şi poate avea avea orgasme fără ejaculare, fără pierderea potenţialului erotic. De obicei, bărbaţii care au experimentat continenţa sexuală şi orgasmele multiple fără ejaculare, nu mai doresc să se întoarcă la experimentarea orgasmelor cu ejaculare, cu pierderea energiei sexuale, care sunt localizate doar la nivelul organelor genitale şi vor dori să experimenteze şi să cunoască mai profund lumea extatică a orgasmelor multiple trăite la nivelul întregului corp, datorită continenţei amoroase şi transmutării şi sublimării potenţialului sexual pe nivelurile superioare ale fiinţei.

Continenţa sexuală presupune un control deplin conştient al funcţiei

sexuale în cuplu. Ea implică trăirea plenară a actului amoros cu posibilitatea atingerii unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi iubiţi, dar nu se finalizează prin ejaculare la bărbat sau prin descărcare explozivă a fluidelor erotice sexuale la femeie. Această tehnică mai este cunoscută şi sub numele de **coitus rezervatus** (abţinerea de la ejaculare) sau **karezza**. ***Ambii iubiţi, atât bărbatul cât şi femeia, se încarcă unul pe celălalt cu energia dorinţei, dar se abţin complet de la orgasmul însoţit de ejaculare,*** admiţând să trăiască această formă de orgasm cu ejaculare doar atunci când vor să conceapă un copil. Acest tip de uniune sexuală a fost numit de Dr. Stockham „coitus rezervatus" sau „coitus sublimat" şi este cunoscut de către clericii catolici ca „amplexus rezervatus".

Karezza mai recomandă, în momentele de maximum ale plăcerii erotice, pauze totale de relaxare cu Lingamul (organul sexual masculin) în erecţie în Yoni (organul sexual feminin) – timp în care iubiţii savurează transferul reciproc al fluidelor energetice sexuale. Dr. Stockham afirmă că această tehnică are ca rezultat prelungirea tinereţii, mărirea vitalităţii şi deci prelungirea vieţii. La **femei**, suspendarea pierderii fiziologice a fluidelor ce însoţesc orgasmul, este adesea spontană şi implică în cazuri foarte rare un antrenament minim.

Pentru **bărbaţi**, controlul energiei sexuale şi suspendarea ejaculării pe un interval cât mai lung, de săptămâni, luni sau ani a acesteia implică însă o antrenare gradată şi perseverentă.

Tot din tradiţia orientală, ***Masahiro Ouchi*** spunea referitor la tehnica continenţei: ***„Tehnica este doar tehnică. Ea nu este artă autentică. Trebuie să o învăţaţi atât de bine încât să uitaţi că realizaţi o tehnică, să devină o obişnuinţă. Când învăţaţi să cântaţi la un instrument muzical, trebuie să învăţaţi mai întâi notele, dar mai târziu va trebui să le uitaţi şi să cântaţi doar din inimă."***

Potrivit taoismului, multiplul numărului 7 ori 9, care este ***63***, este ***„Numărul uniunii sexuale"***. In **YI KING (Cartea Transformărilor)**, una din cărţile cele mai reprezentative şi mai cunoscute ale tradiţiei chineze, **a 63-a hexagramă** este denumită **DUPĂ ÎNTREGIRE**. Fiind compusă din linii alternative continue sau discontinue, ea simbolizează exact momentul orgasmului fără descărcare (ejaculare) şi reprezintă o stare de forţă şi de echilibru perfect. Hexagrama respectivă reprezintă uniunea dintre apă (-) şi foc (+), dătătoare de putere . Interpretarea sa obişnuită este ***„linii puternice în locuri slabe şi linii slabe în locuri puternice; perspectivă foarte favorabilă, cu o minunată orientare spre gândire. Când s-a atins echilibrul***

perfect, orice altă mişcare poate determina trecerea de la ordine la dezordine. Există mai ales atunci necesitatea de a menţine cât mai mult timp atitudinea potrivită". După cum se poate deduce din această hexagramă, imediat după orgasmul fără descărcare, elementele masculine (+) şi feminine (-) se găsesc într-o stare naturală de armonie.

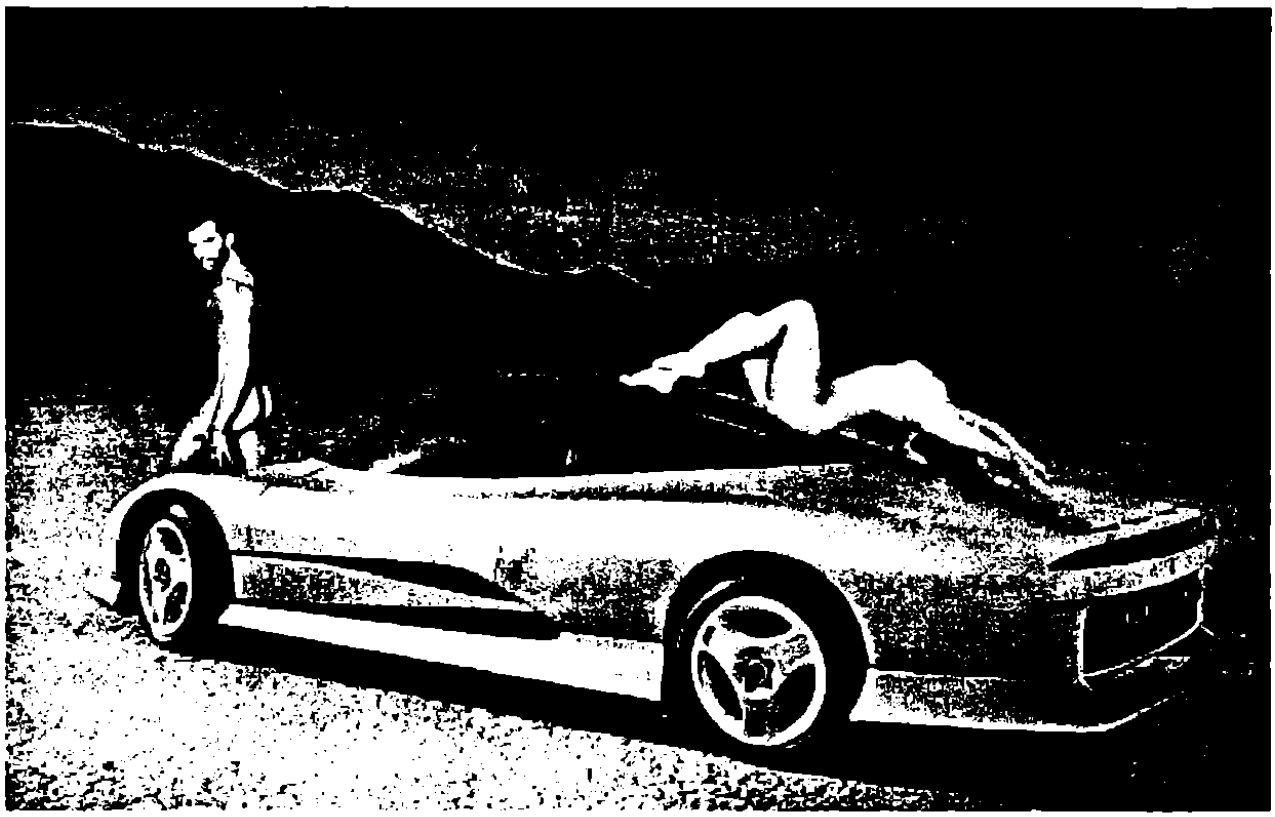
„Între deprinderile unui bărbat, buna cunoaştere a femeii este indispensabilă. Numai cel îndemânatic şi priceput este la înălţimea îndatoririlor pe care le implică faptul de a fi cu o femeie." **(Discurs asupra celui mai înalt Tao din paradis)**

„În actul amoros sexual, sămânţa (sperma) trebuie să fie considerată drept substanţa cea mai importantă; păstrând-o mereu, bărbatul îşi protejează şi îşi prelungeşte Puterea, fericirea şi viaţa." (JO PU TUAN)

Din timpuri imemoriale, fiinţele umane au observat că sperma pe care o poate ejacula un bărbat în timpul vieţii reprezintă o cantitate limitată care, în funcţie de înţelepciunea cu care o elimină, mai poate fi prezentă în corpul său şi la vârste foarte înaintate. Se cunosc şi exemple de bărbaţi care şi-au păstrat virlitatea şi fertilitatea şi după vârsta de 100 de ani.

Se mai poate observa că **ANDROPAUZA** (perioada de repaus sexual care apare inevitabil la bărbaţi spre sfârşitul vieţii) este mult întârziată dacă bărbatul îşi drămuieşte foarte atent rezerva seminală. De obicei, odată cu epuizarea rezervei de spermă şi a încetării apariţiei sale în corp, se constată o scădere dramatică a vitalităţii, memoriei, creativităţii, puterii fizice, iar pentru cel în cauză devine clar că bătrâneţea şi-a intrat în drepturi în fiinţa sa. Cei care au fost înţelepţi şi au avut o anumită cunoaştere, drămuindu-şi cu grijă rezervele vitale, îşi văd vârsta doar când se uită în oglindă, dar nici atunci nu sunt îngrijoraţi deoarece ei se simt şi sunt într-o mare formă, în deplinătatea puterilor lor.

Din punct de vedere al sănătăţii fizice şi psihice, imediat după ejaculare apare o stare de vlăguire generală şi mai ales de vlăguire fizică, mai puţin resimţită de tineri, dar care se accentuează odată cu înaintarea în vârstă. O picătură de sperma echivalează din punct de vedere energetic cu 40 de picături de sânge. De aceea, descărcarea ejaculatorie are adesea drept efect o stare de slăbiciune generală care este bine cunoscută tuturor bărbaţilor. Dar actele amoroase cu continenţă nu numai că păstrează intactă vitalitatea, dar chiar o fixează şi o amplifică. *„Noile cercetări ştiinţifice sugerează că producerea neîncetată de sperma afectează foarte mult bărbatul deoarece necesită utilizarea unor procese complexe enzimatice şi biochimice, care au produse secundare metabolice dăunătoare"* (The New York Times). De asemenea, în zilele următoare actului sexual cu descărcare pot apărea stări de oboseală psihică, de somnolenţă, lipsa clarităţii mentale, a discernământului, pierderea treptată a memoriei. Bărbaţii care fac dragoste cu continenţă, cu transformarea potenţialului sexual în energie, relatează nu numai absenţa acestor stări penibile, ci chiar sporirea vigilenţei, diminuarea nevoii de a dormi, amplificarea inteligenţei şi a puterii de discriminare mentală, îmbunătăţirea considerabilă a memoriei. Un exemplu în această direcţie îl reprezintă Mircea Eliade care relatează în *Memoriile* sale că în urma practicilor tantrice realizate de el în timpul în care a fost în Himalaya, ajunsese să nu mai aibă nevoie decât de două ore de somn pe noapte, performanţă la care râvnise din adolescenţă,



dar pe care nu putuse să o atingă decât în urma acestor practici, de transmutare şi sublimare a energiei erotice, fără a-i fi afectate sănătatea şi capacităţile psihice.

Din punct de vedere relaţional, ejacularea are cel mai adesea loc mult prea repede pentru ca femeia să atingă orgasmul. Actul amoros cu continenţă remediază cu succes această situaţie, accentuând dimensiunea contemplativă a sexualităţii şi oferind femeii trepte superioare de extaz amoros.

Odată cu pierderea sămânţei bărbatul îşi pierde şi interesul pentru femeie, astfel încât mângâierile tandre de după actul amoros, cuvintele drăgăstoase şi alte manifestări afectuoase, atât de adorate de femei, lipsesc cel mai adesea cu desăvârşire. În schimb, atunci când bărbatul controlează potenţialul sexual, dragostea sa pentru iubită şi modurile creative de manifestare ale acesteia se amplifică şi se nuanţează. Comunicarea între cei doi iubiţi devine cel mai adesea o comuniune sufletească şi spirituală profundă.

De asemenea, tradiţiile orientale prezintă faptul că datorită ejaculării, bărbatul se efeminează, îşi pierde din vigoare şi fermitate, acesta poate deveni chiar subordonat femeii iubite devenind dependent de ea, astfel încât relaţia lor de cuplu nu mai este o interacţiune armonioasă între două fiinţe independente şi puternice, ci devine oarecum asemănătoare celei dintre o mamă dominatoare şi un fiu supus şi slab.

„Diferenţa dintre durata vieţii unui bărbat şi cea a femeii poate fi legată numai de producerea şi pierderea spermei. În medie, femeile trăiesc cam cu şase ani mai mult decât bărbaţii.“ (TheTimes)

Un alt aspect al lipsei de control al energiei sexuale, al ejaculării, constă în faptul că dacă bărbatul ejaculează, energia sexuală este pierdută; ea nu mai are cum să ajungă la inimă, ci se iroseşte în loc să fie transformată în energie a iubirii. Astfel, actul amoros se desfăşoară doar la nivel sexual, iar planul afectiv este secătuit de pierderea potenţialului vital.

Datorită duratei scurte a actului amoros şi a scăderii nivelului energetic la care se desfăşoară acesta, bărbatul şi femeia nu mai pot integra nivelurile superioare ale sexualităţii, adică apropierea sufletească, comuniunea afectivă, mentală şi spirituală, contemplaţia şi meditaţia. Studii ştiinţifice de specialitate au atestat faptul că în timpul orgasmului undele cerebrale au aceleaşi caracteristici ca şi în stările de meditaţie profundă. Aceasta semnifică adeseori că prelungind orgasmul sau experimentând orgasme multiple, cuplul poate accede la dimensiunea sacră a iubirii prin apariţia spontană a unor stări de meditaţie.

Dacă o femeie practică iubirea cu continenţă sexuală ea devine mai atrăgătoare, iar frumuseţea şi strălucirea sa durează, uneori, incredibil

de mult. Dimpotrivă, femeile care au foarte des orgasme cu descărcare, lipsite de iubire, ca de exemplu, prostituatele, se uzează repede, îşi pierd frumuseţea şi decad fizic şi psihic foarte mult, cu mult mai repede decât alte femei.

Există, de fapt, o legătură foarte directă între potenţialul sexual prezent în corp şi forţa interioară a unui om, constatându-se că toţi oamenii cu o forţă interioară deosebită au şi un potenţial sexual puternic. Pentru a avea suficientă forţă, bărbaţii sau femeile de carieră (oameni de afaceri, conducători, politicieni, sportivi, militari) care nu cunosc continenţa sexuală, au ajuns să aibă relaţii sexuale foarte rar. Ei au ales instinctiv abstinenţa, o soluţie parţială, deoarece au simţit că între a face dragoste mai des, dar fără continenţă sexuală, şi carieră, preferă cariera.

În această direcţie vom prezenta parţial un interviu al celebrului interpret de jazz Miles Davis acordat revistei *Playboy*:

"*Davis*: Nu poţi să ejaculezi şi apoi să lupţi sau să cânţi. Pur şi simplu nu poţi. Când îmi vine să ejaculez realizez acest lucru, dar nu pot să ejaculez şi apoi să cânt.

Playboy: Te rugăm să explici aceasta mai detaliat.

Davis: Întrebaţi-l pe Muhammad Ali. Dacă ejaculează nu poate să lupte nici două minute. Cred că nu ar putea nici măcar să se năpustească asupra mea.

Playboy: Aţi lupta cu Muhammad Ali în aceste condiţii pentru a vă susţine şi demonstra punctul de vedere?

Davis: Ei bine, să ştiţi că aş lupta. Dar trebuie să promită mai întâi că va face dragoste înaintea acestei lupte. Dacă nu promite aceasta, nu merg să lupt."

Miles nu era un romantic şi desigur nu mintea. Fiind unul dintre cei mai mari cântăreţi la trompetă ai lumii el cunoştea faptul că ejacularea îi diminuează energia şi-i reduce capacităţile artistice. Din nefericire, el nu cunoştea nimic referitor la continenţa sexuală care l-ar fi condus la performanţe mai mari decât cele pe care le atinsese deja.

Abstinenţa nu este o soluţie, atunci când nu se cunoaşte continenţa sexuală, deoarece bărbaţii tind să piardă potenţialul sexual în somn, prin poluţii, iar femeile prin secreţii menstruale mai abundente şi mai dureroase.

Vom prezenta ce spune despre acest subiect într-un tratat oriental de acum 5000 de ani, Peng-Tze în discuţiile sale cu Împăratul Galben: ***„După ejaculare bărbatul este obosit, urechile îi ţiuie, ochii îi sunt grei şi el tânjeşte după somn. Îi este sete şi se simte slăbit. În ejaculare el se bucură de un scurt moment de senzaţii plăcute, dar apoi suferă ore întregi de oboseală."***

Şi iată ce mărturiseşte un bărbat din perioada contemporană care a început să practice continenţa amoroasă: *„Am observat ce se petrece dimineaţa după ce ejaculez. Mă trezesc slăbit şi sunt obosit până seara. Când practic continenţa şi am mai multe orgasme fără să ejaculez, mă trezesc împrospătat şi am nevoie de foarte puţin somn.“*

În concluzie potenţialul sexual este ca un dat fiziologic din naştere şi poate fi folosit mai mult sau mai puţin înţelept, consumându-se mai repede sau mai încet, iar din această cauză este foarte necesar să ştim cum putem realiza *continenţa sexuală*.

Apare întrebarea firească: Cum de este posibil să facem dragoste fără ejaculare ca bărbat, sau fără descărcarea energetică explozivă, în cazul femeii? Acest aspect porneşte de la faptul demonstrat ştiinţific că starea de orgasm şi ejacularea la bărbat (sau descărcarea specifică la femeie) nu sunt în mod obligatoriu legate una de cealaltă. Au fost dese relatările în care orgasmul a fost trăit la modul plenar fără apariţia fenomenului de descărcare.

Explicarea ştiinţifică a acestui fenomen s-a făcut cu ajutorul **teoriei transmutaţiei biologice a materiei la energii mici.** Aceasta prezintă faptul că sperma la bărbat sau anumite substanţe şi fluide sexuale, la femeie, se pot transforma în mod simplu în energie, după binecunoscuta formulă a lui Einstein, $E=mc^2$ (energia conţinută de un corp este produsul dintre masa acestuia – **m** şi viteza luminii – **c** la pătrat), chiar în organismul uman.

Un bărbat care a trăit o stare extatică în timpul unei fuziuni amoroase realizate cu continenţă relatează:

„M-am urcat pe trupul ei sacru şi m-am aşezat peste spaţiul întunecat lăsat de deschizătura picioarelor sale. Încă de la primul contact, am simţit că pielea ei arde. Căldura era greu de suportat, dar

ştiam că nu trebuie să pun întrebări. Am intrat la rândul meu în postura lotusului ... Au trecut câteva minute, poate ore, dar cui îi păsa? Un val de fericire mi-a invadat cele 84.000 de nadi-uri despre care îmi vorbise adesea. La baza coloanei mele vertebrale am experimentat o senzaţie de furnicătură, dar extrem de plăcută, care urca şi cobora de-a lungul şirei spinării.

Se petrecea ceva în zona din jurul lingam-ului meu. Era un fel de vibraţie, o pulsaţie puternică şi fierbinte, pe care o simţeam bătaie cu bătaie. Cu cât devenea mai puternică, cu atât mai mult simţeam nevoia de a-mi împinge coloana vertebrală în sus (...)iar un sentiment de întregire, de împlinire şi de extaz a coborât prin nervii mei."

„(...) Dintre toate emoţiile, oamenii suferă cel mai mult din cauza emoţiilor sexuale şi toate emoţiile care au legătură cu sexul solicită un sacrificiu vital. Aceasta este cea mai solicitantă şi cea mai îndrăzneaţă dintre toate emoţiile; este, de asemenea, cea mai ferm autocentrată, aproape la fel de mult ca şi senzaţia de foame. Ea adoră cel mai mult sinele şi urăşte să-şi împărtăşească bucuria şi ardoarea. Este cel mai mult dorită, dar şi cel mai mult regretată. Este creatoare, dar şi distructivă. Ea este deopotrivă fericire şi tristeţe. Închină-te în faţa sexului deoarece acesta este puterea extazului." (Brajadahava Bhattcharya – *Doamna Miracolului*)

În doctrina tradiţională orientală tantrică, fuziunea sexuală este considerată un mijloc de a facilita o transformare benefică a nivelului de conştiinţă al fiinţei umane, dar şi o deschidere efectivă către transcendenţă, către aspectele superioare ale manifestării, dar aceasta doar dacă fuziunea amoroasă este realizată conform unor reguli specifice. Aceste reguli

prescriu în mod esenţial eliminarea ejaculării (**continenţa sexuală**) la bărbat şi a descărcării la femeie. Sămânţa nu trebuie niciodată eliminată, iar în acest context orgasmul este privit ca fiind complet diferit de actul fiziologic al ejaculării, de pierdere a sămânţei, culmea sa fiind transformată profund şi sublimată, conducând la transcenderea limitărilor obişnuite.

CONTINENŢA SEXUALĂ are semnificaţia de înfrânare, reţinere, control deplin conştient al funcţiei sexuale atât de către bărbat cât şi de către femeie, implicând contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi iubiţi (la unison sau separat) dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat şi nici prin descărcarea explozivă a potenţialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul sexual fără epuizare, permite transmutarea biologică a potenţialului sexual, creator, în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică.

Unele texte, precum ***Hatha Yoga Pradipika***, menţionează câteva procedee auxiliare, ca, de pildă, suspendarea respiraţiei în forma ei radicală (Khechari-Mudra, mudra semnificând în acest context „gest, pecete"). Se specifică faptul că ***prin practica lui khechari–mudra „el nu poate fi determinat să se descarce nici de cea mai pasională îmbrăţişare, chiar dacă s-ar afla în braţele unei iubite extatice". „Cel care-şi reţine sămânţa învinge moartea."*** Se poate înţelege că suspendarea respiraţiei, poate fi de mare ajutor în fuziunea amoroasă, transformând lichidul seminal într-o forţă ce acţionează pe un plan diferit, adică pe un plan transfiziologic. O dată ce a fost oprită această descărcare, care corespunde în mod obişnuit culmii orgasmului în care fiinţa se descarcă, pierzând potenţialul sexual, se trece pe un nivel de conştiinţă superior, sau într-un fel de transă activă, acea „uniune fără de sfârşit" despre care vorbesc majoritatea tratatelor tantrice secrete. Aceasta se consideră a fi o reflectare în microcosmosul fiinţei umane a ceea ce se petrece la nivel macrocosmic, adică o reflectare a fuziunii extatice nesfârşite dintre principiul Masculin Universal şi principiul Feminin Universal, cuplul divin Shiva-Shakti.

Se consideră că fuziunea amoroasă este magică atunci când fiinţele angrenate într-o astfel de fuziune ating o formă de plăcere transcendentă, care este „fără început şi fără de sfârşit", în comparaţie cu sentimentul de eşec creat de orgasmul obişnuit, cu descărcare. Textele secrete vorbesc despre ***„imobilizarea regelui spiritului prin identitatea plăcerii în starea nemanifestată"***, care are drept rezultat atingerea imediată a principiului aflat la baza oricărei magii şi anume, transcenderea timpului şi a morţii.

Uniunea sexuală se transformă în uniunea dintre Padma, ce simbolizează cunoaşterea iluminatorie, organele şi secreţiile feminine, şi Vajra, ce simbolizează principiul spiritual activ şi organul viril masculin, având drept consecinţă apariţia stării de vid la o fiinţă care ***„stăpânindu-şi simţurile, detaşat, impasibil la perechile de opoziţii, este ferm stabilit în principiul propriei sale forţe."***

În acest context nuditatea fizică a femeii simbolizează nuditatea femeii absolute, a principiului Feminin Universal, iar acea femeie devine ***încarnarea „femeii absolute"*** şi a unei puteri care poate fi atât de periculoasă, încât doar cei care au o calificare spirituală specială pot cu adevărat să aibă parte de uniunea cu ea fără a avea consecinţe ulterioare serioase. În tradiţia hermetică alchimică se afirmă despre aceasta ***„fericiţi sunt acteonii care o pot privi pe Diana goală, fără să moară"***. În Vede se afirmă că fuziunea sexuală poate fi ridicată până la rangul de *ieros-gamos*, hierogamie, uniune sacră şi act religios, având o putere spirituală mântuitoare. În Upanishade, uniunea sexuală este reprezentată ca un adevărat act sacrificial, femeia reprezentând focul în care are loc sacrificiul.

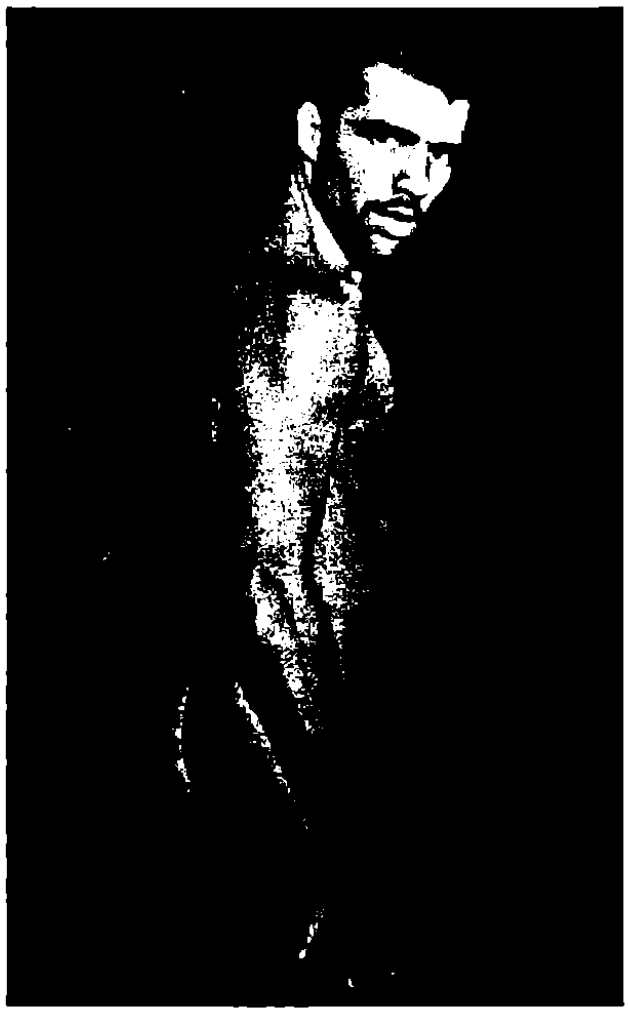
În anul 1975, dr. Brauer şi soţia sa, autorii celebrei lucrări *Orgasmul sexual prelungit*, au auzit pentru prima dată vorbindu-se despre cupluri care realizau frecvent stări de orgasm incredibil de lungi, chiar de ordinul orelor. Fireşte, la început au fost foarte sceptici; (celebrii sexologi americani Masters şi Johnson stabiliseră în cursul cercetărilor lor că orgasmul femeii durează în general între 4 şi 12 secunde, iar cel al bărbatului având o durată medie similară). Astfel, cei doi medici din California, SUA, au început să se documenteze cu privire la tradiţia orientală, tantrică şi taoistă, care a dezvoltat o concepţie fabuloasă

despre dragoste şi arta de face dragoste, iar după o perioadă de timp au întâlnit un cuplu ce fusese iniţiat în Orient în tainele amorului transfigurator extatic care le-a declarat: *„Atunci când facem dragoste, trăim curent stări de orgasm continuu, care durează între 5 şi 15 minute"*. În urma insistenţelor medicilor, acest cuplu excepţional a acceptat să probeze această afirmaţie uluitoare, făcând dragoste sub observaţie. Odată, ei au trăit o stare de orgasm care a durat aproape o oră. În urma discuţiilor purtate cu acest cuplu, dr. Brauer şi soţia sa au fost destul de repede încredinţaţi că metoda pe care aceştia o aplicau, ***continenţa amoroasă***, deşi oarecum neobişnuită, poate deveni accesibilă tuturor cuplurilor, iar orgasmul prelungit se poate învăţa, dacă dorim sincer acesta şi depunem eforturile minime necesare.

Trebuie să se ia în considerare că a face dragoste este o artă care necesită o anumită pregătire. Mai precis, pentru atingerea succesului este necesară, în general, o perioadă de aproximativ 2-3 luni. Nu este exclus ca în cazul unor fiinţe înzestrate rezultatele să apară foarte rapid, în doar câteva zile sau săptămâni de practică. Acest aparent impediment al perioadei de antrenament, care de fapt permite producerea gradată, armonioasă, a unor transformări benefice surprinzătoare în fiinţa noastră, nu este nimic altceva decât o garanţie a autenticităţii, seriozităţii şi eficienţei acestei modalităţi orientale, până nu demult secrete, continenţa sexuală.

Este necesar să menţionăm faptul că starea de continenţă sexuală nu este o modalitate de a prelungi preludiul amoros sau o cale de a trăi mai multe orgasme, ci acestea sunt doar consecinţe care apar de la sine. Atunci când aceste procedee sunt perfecţionate suficient de mult, în faza de măiestrie, ele permit, mai ales în cazul femeii, dar şi al bărbatului, atingerea unei stări excepţionale de orgasm profund şi continuu, a cărui intensitate se amplifică constant, fără nici un pericol, care poate dura şi 20-30 de minute, iar în situaţii excepţionale se poate extinde până la o oră sau chiar mai mult.

Din punct de vedere fiziologic, *CONTINENŢA SEXUALĂ* reprezintă un proces ciclic, ascendent, care evoluează în mai multe faze: a) faza de excitaţie; b) faza de platou; c) coitul propriu-zis; d) faza de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantităţi infime din potenţialul sexual; e) orgasmul normal; f) în continuare urmează din nou (după un anumit interval de timp de la 15 la 30 de minute) o fază de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantităţi infime din potenţialul sexual; g) orgasmul al doilea, mult mai intens şi mai profund decât cel de dinainte, şi aşa mai departe.



Primele semne ale stării de orgasm prelungit se manifestă la femeie, în general, prin contracţii vaginale oarecum asemănătoare orgasmului comun (cu descărcare), cu excepţia unei diferenţe capitale, anume că acestea continuă neîntrerupt (fără nici o pauză sau încetinire) timp de un minut sau mai multe, nefiind însoţite de descărcarea sau pierderea potenţialului sexual. Fiecare dintre aceste contracţii este scurtă şi durează în jur de o secundă. Este vorba de prima fază a stării de orgasm prelungit. În cursul celei de-a doua faze, femeia atinge un nivel copleşitor de excitaţie şi experimentează valuri de contracţii extrem de plăcute ale muşchilor pelvieni profunzi, fiecare val durând până la 30 de secunde fără întrerupere sau repaus.

Metoda continenţei sexuale are şi pentru bărbat avantaje considerabile. În perioada primei faze, deoarece există două etape distincte şi pentru bărbat, acesta obţine o erecţie foarte fermă pe durata mai multor ore şi îşi poate întârzia oricât de mult timp doreşte ejacularea, până la suspendarea acesteia, adică până la atingerea unei stări de continenţă perfectă.

În faza a doua, starea de continenţă permite atingerea şi prelungirea indefinită a stării de orgasm fără a se produce ejacularea sau pierderea controlului energiei erotice. Momentul de culme care este orgasmul (de obicei scurt), în mod obişnuit urmat de ejaculare sau pierderea potenţialului sexual, este în această situaţie complet separat de acesta (adică de fenomenul de ejaculare) putând fi prelungit cu măiestrie perioade îndelungate de timp. În această a doua fază, bărbatul îşi păstrează o erecţie foarte fermă, secretă continuu lichidul transparent care însoţeşte excitaţia sexuală, servind drept lubrifiant natural, trăind o ascensiune orgasmică colosală, ce se ridică din ce în ce mai mult, atingând culmi de excitaţie mereu mai înalte, controlând perfect potenţialul erotic.

Continența sexuală prezintă avantaje evidente și considerabile. Pentru bărbat ea permite prelungirea considerabilă a erecției și eliminarea problemei ejaculării precoce, atât de frecventă în zilele noastre și sursa atâtor frustrări în cuplu. Mai mult decât atât, ea face ca bărbatul care se confruntă temporar cu probleme legate de dinamica sexuală să-și poată satisface plenar iubita și să controleze perfect potențialul sexual. Continența sexuală nu comportă nici un efect secundar sau risc. Trăirile amoroase controlate sunt eminamente benefice pentru sănătate. Intimitatea, plăcerea împărtășită, sexualitatea deschisă (lipsită de inhibiții și prejudecăți), sunt esențiale pentru orice ființă umană normală, având un puternic caracter armonizator la nivel individual și social. Ele constituie cel mai bun antidot al tulburărilor anormale, al depresiilor, violenței și agresivității. Sexualitatea și erotismul, angrenate în mod inteligent și trăite plenar, redau și mențin pofta de a trăi, generează fericire, stimulează sistemul nervos central, favorizează buna funcționare a sistemului imunitar și hormonal, elimină tensiunile, armonizează, înlătură stresul și întineresc.

În tradiția orientală, această stare de continență sexuală este cunoscută sub denumirea de BRAHMACHARYA care însemnă abstinență sau continență sexuală și senzuală prin care potențialul sexual al ființei umane este transmutat în energie, iar energia rezultantă este sublimată în mod armonios pentru a accelera evoluția spirituală a ființei.

În concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continență sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul se expansionează în infinit, depășindu-și astfel toate limitările.

Dacă atât bărbatul cât și femeia controlează cu succes potențialul sexual, grație continenței sexuale, ei pot continua relația amoroasă intimă, indefinit în timp. Prin continența sexuală trăirea amoroasă devine un etern început și permite să fie trăită iubirea cosmică. În legătură cu continența sexuală se cuvine să amintim că gândirea străveche orientală și în special TANTRA, conferă iubirii sexuale transfiguratoare semnificația profundă a unei căi de autocunoaștere și perfecționare spirituală a ființei umane. Prin intermediul acestei iubiri oceanice în care totul devine cu putință, se realizează transcenderea condițiilor comune, limitatoare și survine o fuziune cosmică a cuplului în Universul infinit.

Unirea erotică nesfârșită se transformă într-o expansiune beatifică, grandioasă; astfel, datorită sublimării amoroase, se depășește un simplu act biologic instinctual și cuplul uman obține valențe inefabile de cuplu cosmic, ideal, divin. ***Senzualitatea amplificată, grație continenței sexuale perfecte, apare în tradiția spirituală indiană drept un mijloc de a atinge Extazul Perfect*** (SAMADHI).

Experienţa erotică intensă facilitată de continenţa sexuală este astfel investită cu valori trans-senzoriale. Realizată astfel, ea conduce la o stare progresivă de beatitudine şi autonomie pentru ambii iubiţi. Continenţa sexuală, în viziunea spiritualităţii orientale, este un mod misterios de cunoaştere, voluptatea perfect controlată jucând aici doar rolul de vehicul, prin intermediul căruia se poate transcende conştiinţa normală, limitată şi se instalează starea extatică de iluminare dătătoare de eliberare şi înţelepciune. ***Graţie continenţei sexuale, tensiunea sexuală intensă nu se consumă prin actul ejaculării; emisia seminală este oprită printr-un puternic proces de focalizare mentală, care permite un autocontrol fiziologic deplin al ejaculării, dar şi al trăirii erotice autonome.***

Această tehnică extraordinară de realizare a unirii sexuale nesfârşite este de natură să declanşeze uneori trezirea energiei colosale individuale KUNDALINI SHAKTI, sublimând şi convertind potenţialul energetic ce rezultă prin transmutarea biologică în forme din ce în ce mai rafinate de energie vitală, psihică, mentală, care, la rândul lor, sporesc şi revelează forţa spirituală a fiinţei umane. Continenţa sexuală, realizată cu succes un anumit interval de timp, face totodată să se trezească şi să se amplifice capacităţile psihomentale, dincolo de normalitate. Îndeplinind într-o stare de transfigurare şi adoraţie fuziunea amoroasă, iubita sintetizează pentru adorator, în acele clipe, întreaga natură feminină (Eternul Feminin); ea este în acelaşi timp mama, sora, amanta, soţia, fiica, fiind deci substitutul şi esenţa Naturii (PRAKRITI), sursa principală a bucuriei şi a repaosului prin care totul se manifestă în Univers. Prin continenţa sexuală, jocul erotic se realizează pe un plan trans-biologic, cosmic, fără sfârşit, iubiţii încorporînd „O CONDIŢIE IDEALĂ DE ZEI", în sensul că ei nu numai că experimentează beatitudinea, ci şi că pot contempla direct realitatea ultimă.

„Bucuria iubirii sexuale, realizată cu continenţă, poate fi manifestată în atâtea feluri atrăgătoare şi minunate, încât ea face ca la scurt timp după aceea condiţia umană să fie cu adevărat binecuvântată." (SMARADAPIKA)

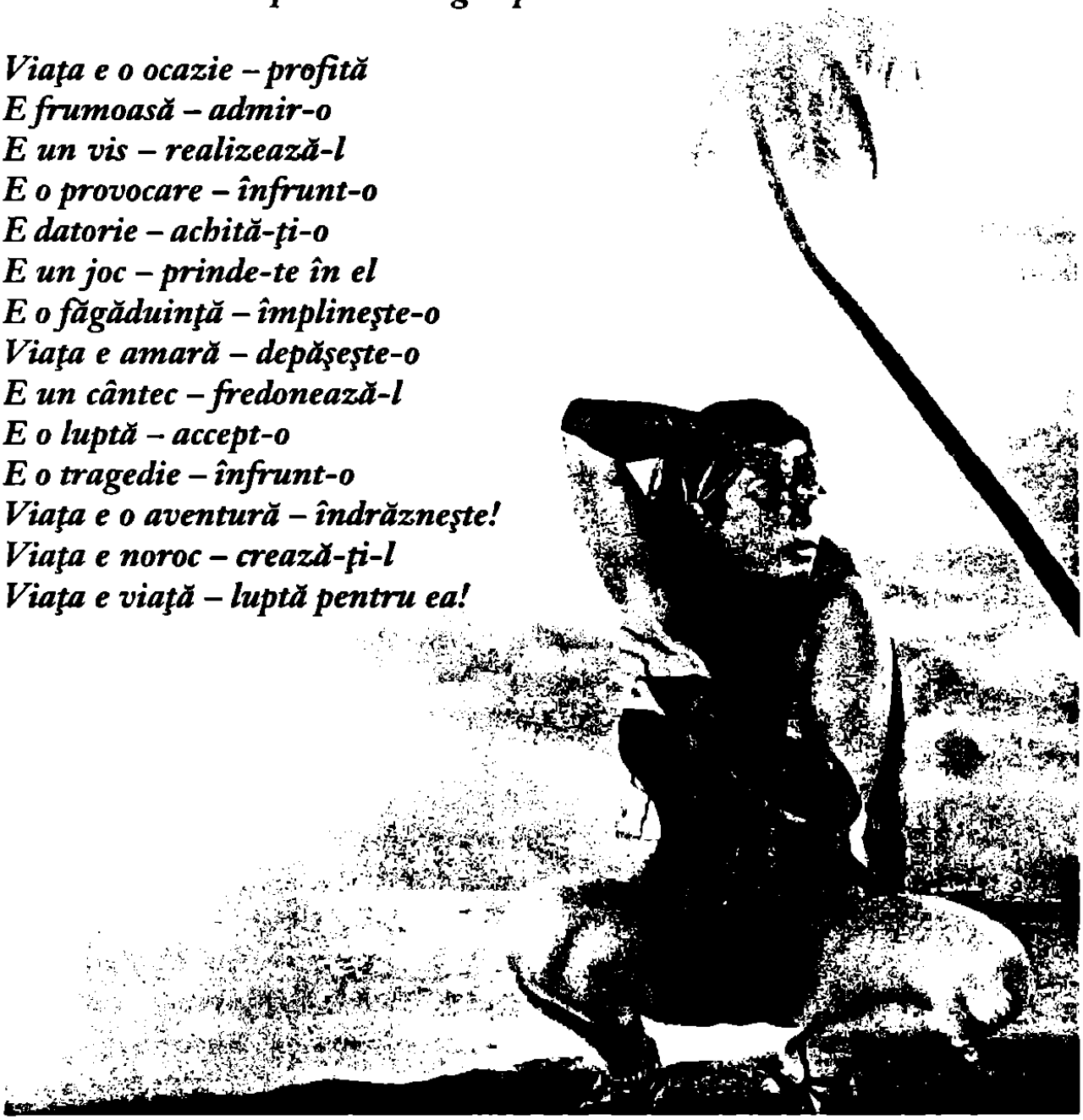
„Împăratul Galben: Inima mea este tristă, sunt fără chef şi îmi lipseşte armonia şi liniştea. Ce trebuie să fac?

Su-Nu: Orice slăbiciune a bărbatului trebuie să fie atribuită modului său defectuos de a simţi şi de a face dragoste. Femeia este cu mult mai tare decât bărbatul datorită constituţiei şi sexului ei, la fel cum apa e mai tare ca focul. Cei care ştiu să facă dragoste cât mai bine fără a-şi pierde controlul asupra potenţialului sexual, sunt ca doi buni bucătari care ştiu să amestece

cele cinci arome făcând din ele o masă delicioasă. Cei ce cunosc arta lui YIN(-) şi a lui YANG (+) în dragoste, pot amesteca cele cinci plăceri făcând din ele o beatitudine celestă. Cei care ignoră această artă vor muri vlăguiţi şi închistaţi în prejudecăţi, fără să cunoască veritabila voluptate a iubirii nemărginite."(Dialogul dintre Împăratul Galben şi Su-Nu)

Poate că toate aceste realizări pot părea deosebit de dificile pentru o fiinţă care nu a auzit niciodată vorbindu-se despre aceasta şi care nici nu a încercat să practice vreodată, dar tot vechea tradiţie a Înţelepciunii orientale, **TAO TE KING** încurajează: *„Un copac enorm creşte dintr-un vlăstar minuscul / Un turn se naşte dintr-un morman de pământ / O călătorie de o mie de mile începe cu un singur pas.*"

Viaţa e o ocazie – profită
E frumoasă – admir-o
E un vis – realizează-l
E o provocare – înfrunt-o
E datorie – achită-ţi-o
E un joc – prinde-te în el
E o făgăduinţă – împlineşte-o
Viaţa e amară – depăşeşte-o
E un cântec – fredonează-l
E o luptă – accept-o
E o tragedie – înfrunt-o
Viaţa e o aventură – îndrăzneşte!
Viaţa e noroc – crează-ţi-l
Viaţa e viaţă – luptă pentru ea!



4.
TRANSMUTAȚIE ȘI SUBLIMARE — ABC-UL CONTINENȚEI SEXUALE

Oamenii zilelor noastre îmbătrânesc înainte de vreme, risipind nechibzuit energia lor sexuală. Tradiţiile spirituale consideră că această energie este un veritabil elixir de viaţă lungă, dacă ea este utilizată într-un mod înţelept. Cum anume, aflaţi din cele ce urmează.

Pe măsură ce chimia occidentală a avansat, s-a putut demonstra ceea ce Orientul cunoştea de multe mii de ani, anume faptul că trupurile noastre sunt impregnate de energie, sunt încărcate electric. În numărul din februarie 1994 al revistei *Discover*, K.C. Cole explica această comparaţie: ***„Electricitatea este cu siguranţă cel mai răspândit şi mai greu de definit dintre aspectele cotidiene. Ea se află în pereţii casei noastre şi reglează viaţa celulelor noastre.(...) Există trenuri electrice şi creiere umane (...) Întregul nostru corp este o gigantică maşină electrică; chimia corpului (ca de altfel întreaga chimie) are la bază legături electrice.“***

Transformarea forţei sexuale obişnuite se produce de la sine, fără intervenţii violente, atunci când întregul spirit este centrat pe ceva superior. Scopul acestei transformări este transcenderea condiţiei umane, printr-o regenerare, printr-o mutaţie în statutul ontologic.

În mistică se vorbeşte despre un unic curent al dublului flux, simbolizat de Marele Iordan sau de Ocean, care, curgând în jos, dă naştere oamenilor, iar curgând în sus dă naştere zeilor.

Acest fapt indică dubla posibilitate ce se găseşte în mod implicit în forţa sexuală, în funcţie de polarizarea ei. Acesta este punctul de pornire pentru misterul transmutaţiei, la care face aluzie simbolismul uneia din cărţile jocului de Tarot, cea de-a XIV-a Arcană, intitulată „Cumpătarea“. În această lamă, este reprezentată o femeie înaripată, care mută un lichid dintr-un recipient de aur, fără a vărsa nici o picătură din el, în timp ce, simbolizând creşterea interioară spre înalt, lângă ea se văd flori răsărite din pământ. Principala funcţie a echilibrului, a cumpătării, este de a guverna creşterea şi extensia a tot ce începe sau reîncepe. Ea regenerează energiile fizice, reînnoieşte celulele şi prezidează miracolul vindecării.

În tradiţia hindusă se vorbeşte despre „brahmacharya". Cuvântul „brahmacharya" este de origine sanscrită şi înseamnă cunoaşterea lui Brahman. Acest cuvânt se referă la controlul total al simţurilor, dar mai ales al potenţialului sexual. Brahmacharya este un concept aproape cu totul străin occidentalilor. Se poate afirma că 99% din ţelul vieţii spirituale este înfăptuit atunci când s-a atins controlul total şi sublimarea deplină a potenţialului creator (sexual), a energiei ce se află la acest nivel. Acest lucru este dificil de înfăptuit, mai ales din cauză că pornirea inerentă a tuturor fiinţelor este cea de a procrea.

Medicina orientală se bazează pe capacitatea unei persoane de a menţine circulaţia adecvată a energiei bioelectrice în corp. Dar ideea de energie ce există în corp şi care se transformă nu este specifică doar Orientului. Doctorii John Mann şi Larry Short, autorii cărţii *The Body of Light – Corpul de Lumină* – au numărat cel puţin 42 de culturi din întreaga lume care au un cuvânt specific pentru această energie – ***chi***, în tradiţia chineza, ***prana*** în tradiţia hindusă, ***neyatoneyah*** în tradiţia triburilor Lakopta Sioux, ***num***, ce înseamnă şi punct de fierbere, în tradiţia triburilor din deşertul Kalahari. Cultura occidentală este singura căreia îi lipseşte acest termen echivalent, cu toate că occidentalul afirmă adesea că ***se simte energizat*** sau că ***nu are energie***, dar cu toate acestea tinde să ignore această parte atât de importantă a corpului său.

Energia sexuală este una dintre cele mai puternice tipuri de energie bioelectrică. Ceea ce în Occident se numeşte ***a fi excitat***, orientalii consideră a fi ***generare de energie sexuală***. Continenţa sexuală se bazează de fapt pe cultivarea acestei energii sexuale şi utilizarea ei pentru a creşte energia întregului corp şi pentru îmbunătăţirea sănătăţii. Deoarece suntem concepuţi prin orgasm, energia orgasmică pătrunde în fiecare celulă a corpului nostru, iar pentru a rămâne sănătoşi şi activi avem nevoie să simţim în mod regulat această energie reîntineritoare în mod ideal, în fiecare zi. Odată ce fiinţa începe să devină conştientă de această energie şi o controlează, realizează ce izvor de sănătate şi vigoare are la dispoziţie.

Transmutaţia este transformarea unui element chimic în alt element chimic. Transmutaţia

alchimică este un fenomen complex şi totodată tainic despre care vorbesc chiar şi cele mai vechi texte ale umanităţii. Studiul transmutaţiei alchimice pare să-i fi fascinat pe savanţii tuturor timpurilor, creând însă o reacţie adversă la fel de puternică în rândul incredulilor. Dar ce adevăr a putut fi vreodată demonstrat fără a întâmpina rezistenţa îndârjită a acestora din urmă? În câte cazuri foarte importante impunerea şi acceptarea unei noi descoperiri în rândul opiniei publice nu a durat mai mult şi nu a implicat angrenarea unor energii cu mult mai mari decât cele folosite în realizarea ei?

Fără îndoială, de cele mai multe ori atunci când spunem transmutaţie alchimică ne gândim înainte de toate la tratatele alchimice secrete, amintindu-ne, nu fără un zâmbet pe buze, de eforturile uriaşe ce au fost făcute cu secole în urmă pentru a se reuşi în final transformarea plumbului în aur. Una dintre cele mai vechi legende ale umanităţii este aceea a faimoasei Pietre filosofale, credinţă fascinantă pe care o regăsim în numeroase tradiţii secrete antice, ale cărei origini se pierd undeva în negura timpurilor.

Se ştie că în Evul Mediu, alchimiştii au încercat să transforme plumbul în aur prin anumite procedee fizico-chimice. În Soare şi în stele au loc procese de transmutaţie în mod continuu, încă de la naşterea universului. Hidrogenul se transformă în heliu, apoi către „sfârşitul" vieţii unei stele, acesta trece în elemente mai grele, cum ar fi carbonul, oxigenul, calciul, fierul sau uraniul. Mai aproape de epoca noastră, bombele nucleare şi

centralele nucleare produc în mod obişnuit elemente chimice noi, pornind de la uraniu. Acesta este bombardat cu neutroni şi fisionează, producând faimoasele deşeuri radioactive, care nu sunt altceva decât elemente transmutate. Iar în urma reacţiei de fisiune nucleară rezultă o energie uriaşă. Ştiinţa modernă afirmă că este imposibil să se genereze reacţii nucleare la temperaturi normale, sau la energii joase. Motivul este foarte simplu: atomii sunt constituiţi din două părţi, un nucleu foarte dens, cu sarcină electrică pozitivă, şi electronii cu sarcină negativă ce îl înconjoară. Pentru a face să fuzioneze doi atomi, trebuie ca nucleele lor să se unească. Dar acestea, având sarcini pozitive, se resping. Ele trebuie aduse foarte aproape unul de celălalt, de exemplu proiectându-l pe unul spre celălalt, cu o viteză foarte mare. Odată ce nucleele sunt foarte apropiate, forţele nucleare învinq forţele electrice şi astfel cele două nuclee fuzionează. Reacţiile de fuziune şi cele de fisiune nucleară au loc la energii foarte mari.

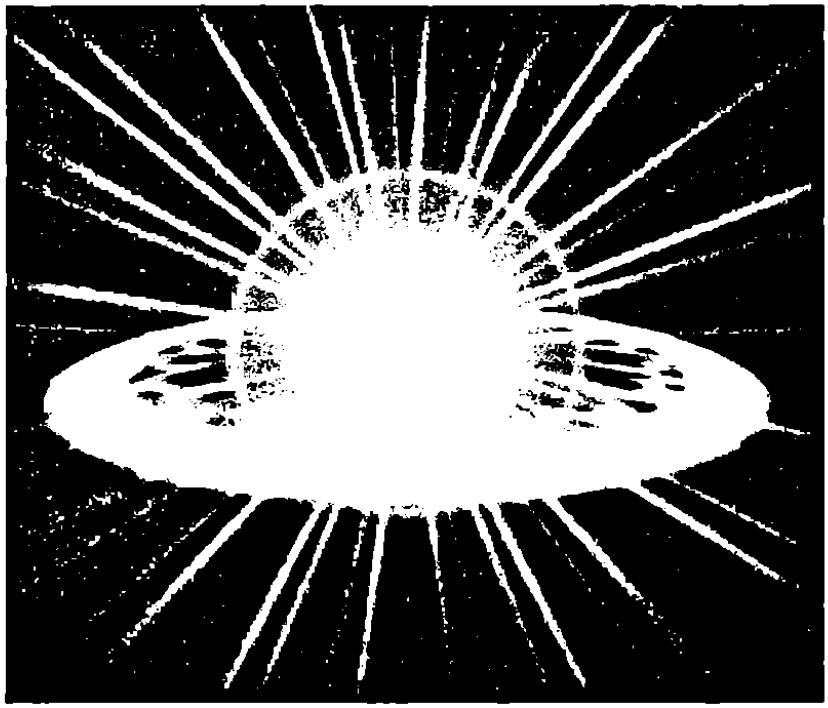
Transmutaţia reprezintă o transformare a materiei (a unui element chimic în alt element chimic), însoţită de o declanşare uriaşă de energie. Acest proces are loc prin dezintegrare radioactivă sau prin reacţii nucleare, posibile chiar şi în sfera biologicului, la temperaturi scăzute.

TRANSMUTAŢIA BIOLOGICĂ = ***transformarea însoţită de o declanşare uriaşă de energie prin care un organism viu, cu mijloacele sale proprii, produce un element chimic din alt element chimic, printr-o regrupare a elementelor constitutive din atomi.***

Transmutaţia biologică sexuală constă în transformarea „materiei" amoroase – graţie păstrării ei efervescente printr-un control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense – în energie ce va putea fi sublimată, conducând la o serie de mutaţii rapide în fiinţă, conform cu intenţiile acesteia.

Marii iniţiaţi ai tuturor timpurilor au afirmat dintotdeauna ceea ce astăzi ştiinţa abia începe să descopere: faptul că în realitate întregul Univers fizic are ca substrat energia şi că în fond materia nu este fundamental diferită de energie, ci mai degrabă ea este o proiecţie a acesteia, o *sui generis* coborâre în planul frecvenţei de vibraţie. Însăşi sursa primară a vieţii fizice a Universului se datorează unui fenomen de transmutaţie. Privind deci lucrurile prin această prismă, a unui univers care este esenţialmente energetic, transmutaţia devine astfel universală, fiind implicată atât în crearea oricărei forme noi cât şi în distrugerea formelor actuale şi recrearea altora. Noi trăim prin urmare în miezul fenomenului de transmutaţie, suntem produşii lui şi dispărem din lumea fizică tot datorită acestuia, dar numai pentru a renaşte într-un alt plan care are o altă frecvenţă de vibraţie sau,

altfel spus, într-un alt Univers.



Iată cum, în această nouă lumină, suntem determinaţi să privim cu alţi ochi civilizaţiile antice, ale căror vestigii sunt puţine şi adesea de neînţeles pentru minţile noastre prea moderne şi îmbâcsite de prejudecăţi. Dacă totuşi acei oameni din vechime aveau într-adevăr cunoştinţe extraordinar de profunde despre unele aspecte pe care ştiinţa modernă abia începe să le descopere astăzi? Oare nu spulberă această ipoteză tulburătoare mitul progresului constant al civilizaţiei umane, progres liniar care are la un capăt civilizaţii primitive şi igno-rante, iar la celălalt „înalta" noastră civilizaţie? Da, dar iată că „ignoranţii" din vechime cunoşteau foarte bine fenomenul transmutaţiei şi chiar pe acela al transmutaţiei biologice pe care ei ni l-au transmis prin nenumărate tratate alchimice secrete, iar noi ca yoghini îl descoperim prin intermediul continenţei amoroase. Inginerii moderni abia au reuşit să creeze modelul actual imperfect al civilizaţiei tehnice (în care expresia la ordinea zilei este „criza energetică", în numele căreia de atâtea ori s-au consumat pe arena politică, ecomonică şi socială numeroase drame). Se pare că cei din vechime cunoşteau uluitoare utilizări practice ale fenomenului de transmutaţie, reuşind astfel să transforme cu uşurinţă continente întregi, acoperite de deşert, în adevărate paradisuri terestre.

Va trebui oare să aşteptăm momentul în care cineva va realiza o transmutaţie chiar sub ochii lor, pentru ca fizicienii şi chimiştii din ziua de astăzi să ia în considerare experienţele reuşite ale predecesorilor lor? Căci, după cum spunea Buffon: „Natura este una singură şi ea se prezintă întotdeauna la fel celor care ştiu să o observe". S-ar părea că alchimiştii cunoşteau chiar foarte bine Natura, căci după cum scria Jebber (inventatorul aşa-numitei ape regale şi a acidului nitric): „Nu suntem noi cei care producem aceste efecte uluitoare, ci Natura; noi nu facem altceva decât să dispunem aşa cum trebuie materialele şi să pregătim apoi condiţiile, permiţându-i după aceea Naturii să lucreze. Noi nu suntem în realitate

decât ajutoarele ei." Alchimiştii susţineau că niciodată nu trebuie să ne îndepărtăm de Natură dacă dorim cu adevărat să-i pătrundem misterele, iar unul dintre ei a scris chiar că „primul om care a realizat o transmutaţie nu se luase cu siguranţă după nici o carte".

Omenirea, trebuie să o spunem din nou şi din nou, a progresat numai atunci când s-a interesat aşa cum se cuvine de misterele Naturii. Trebuie să mai observăm că alchimiştii au făcut nenumărate descoperiri de care au profitat ulterior atât ştiinţa cât şi umanitatea în general, pornind numai de la ipoteza transmutaţiei. De ce oare rămân savanţii din zilele noastre atât de opaci în faţa acestui mister pasionant? Toată lumea este unanim de acord că acela care caută adevărul se expune greşelii. Dar nu este mai puţin adevărat că, aşa cum scria Aristotel la timpul său: „nimic nu face ca mintea umană să devină atât de imprudentă şi de vană ca ignorarea timpurilor trecute şi dispreţul faţă de cărţile valoroase de altădată".

În fiinţa umană, procesele de transmutaţie atomică la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puţin intens în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activităţii mentale, al experienţelor spirituale.

Nenumărate experienţe au permis să se constate că întregul corp al fiinţei umane este o adevărată microuzină atomică în care, prin transmutaţii la energii scăzute, sunt produse într-un mod discret elemente chimice de care corpul are nevoie. În urma acestui proces, rezultă energii uriaşe, care fac posibilă o gamă nebănuită de fenomene extraordinare, precum şi manifestarea unor disponibilităţi paranormale, apariţia unor stări superioare de conştiinţă, amorsarea şi alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenţei, fericire, afectivitate, etc.

Acest fenomen de transmutaţie biologică apare foarte pregnant în cadrul trăirilor erotice, adică în timpul acestor trăiri plenare se produce în fiinţă o serie de transformări rapide ce sunt corelate cu intenţiile ei.

Inginerul biolog **L. Kervran** a confirmat pentru prima dată printr-o serie de experienţe epocale, realitatea de netăgăduit a proceselor de transmutaţie atomică – biologică la energii slabe. Ele au fost au fost publicate în „*Dovezi privitoare la existenţa transmutaţiilor biologice*" şi „*Transmutaţiile la energie slabă*", aparute la Editura *Maloine*, Franţa.

Acest savant constată că transmutaţia de către materia vie a atomilor unui element, pentru asigurarea desfăşurării anumitor procese biochimice ale vieţii este sesizată în multiple cazuri specifice care prezintă aspecte enigmatice pentru mintea umană comună.

Se cunoaşte precis că fiecare atom al corpului nostru fizic conţine o

energie gigantică, echivalentă cu 200 milioane eV. Practicile yoghine permit controlul volitiv asupra acestor energii, punând la dispoziţia fiinţei umane modalităţi rapide pentru a elibera gradat „puterea încătuşată" în atomii componenţi ai celulelor, ţesuturilor, etc.

În corpul fizic al oricărei fiinţe umane, există suficientă energie potenţială, prin a cărei angrenare efectivă, parţială sau totală, graţie proceselor de transmutaţie biologică pot fi provocate şi manifestate fenomene extraordinare. În urma transmutaţiei biologice a potenţialului sexual, prin controlul conştient asupra funcţiei sexuale, pulsiunea sexuală originară (impulsul sexual originar) se transformă, ca frecvenţă de vibraţie, într-o energie aproape nouă, superioară, ceea ce caracterizează procesul de sublimare. În mod superficial noi gândim că totul în corpul nostru este material. Cu o mare încredere ne imaginăm eronat că această materialitate este „totală". Experimentarea proceselor de transmutaţie biologică, sexuală, în propria noastră fiinţă, pe lângă anumite trăiri beatifice, de o intensitate copleşitoare, ne face să conştientizăm spontan că suntem simultan structuraţi dintr-o cantitate incredibilă de particule energetice, învârtindu-se în mod misterios şi fixate printr-un miracol greu imaginabil în această stare. În fiinţa umană, procesele de transmutaţie atomică la energii slabe se produc în mod continuu în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al activităţii mentale, al experienţelor spirituale. La ora actuală se ştie precis că fiecare atom al corpului nostru fizic conţine o energie gigantică, echivalentă cu 200.000.000 eV. şi se poate spune că în potenţialul sexual al fiecărui om se află „încătuşaţi în materie" sute de miliarde de electroni-volţi.

Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice, un singur gând forţă menţinut constant este suficient pentru a trezi pas cu pas şi a canaliza această energie fabuloasă în direcţia dorită. Gândul este cea mai puternică forţă a universului. Prin

transmutaţia biologică, colosala energie rezultantă va amplifica la extrem disponibilităţile lăuntrice, făcând gradat să dispară toate limitările banale ale conştiinţei. În cazul în care nu se realizează continenţa sexuală, energia vitală a fiinţei se descarcă în mod ireversibil şi, în loc sa fie transformată şi utilizată în mod înţelept în planurile superioare ale fiinţei, ea se pierde definitiv. De-a lungul timpului, au existat bărbaţi care depuneau eforturi intelectuale foarte intense şi care au sesizat că amorul cu ejaculare le scădea forţa mentală şi puterea de a realiza progrese rapide în munca lor. Dimpotrivă, practica amorului cu continenţă propune o soluţie care oferă acea rezervă energetică, atât mentală cât şi fizică şi spirituală, necesară susţinerii unor eforturi foarte intense şi de lungă durată.

SUBLIMAREA ***este procesul de deplasare interioară a energiei rezultate în urma transmutaţiei în etajele superioare ale fiinţei. Deplasarea energiei se face de la un nivel (centru de forţă) la altul şi are ca rezultat modificarea frecvenţei sale de vibraţie, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice, pregnant conştientizate şi remanente în timp. Prin sublimare, energiile sexuale sunt redirecţionate în alte planuri ale fiinţei (vital, psihic, mental sau spiritual) în vederea utilizării lor într-un scop non-sexual.***

Putem spune că un impuls erotic-sexual este sublimat în măsura în care energia, astfel obţinută, este direcţionată către un scop NON SEXUAL în care se vizează ţeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual. *Sublimarea este un proces generator de putere subtilă, de fericire, de armonie inefabilă.*

Putem face o analogie între alchimia subtilă produsă de sublimarea energiilor şi un baraj de acumulare. Datorită acţiunii inteligente a omului, printr-un fenomen de cădere controlată, apa din lacul de acumulare va pune în mişcare turbinele, devenind o sursă continuă de electricitate. Aceasta este faza transmutării care generează o energie uriaşă nemodulată.

Sublimarea este procesul ulterior, prin care energia rezultată este luată de la sursa ei de origine şi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi transformată ca tensiune şi frecvenţă după necesităţi, generând o gamă vastă de fenomene şi procese (calorice, sonore, luminoase, magnetice etc.).

Prin analogie, se poate spune că transmutaţia biologică a potenţialului sexual al fiinţei umane este comparabilă cu acţiunea inteligentă a omului de transformare a unei căderi de apă spontane într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine şi transportată prin linii de

înaltă tensiune pentru a fi transformată şi potrivită după necesităţi ca tensiune şi frecvenţă.

Sublimarea pozitivă, benefică, permite ajustarea socială şi dezvoltarea echilibrată şi accelerată a personalităţii. Prin sublimare se realizează deplasarea către scopuri noi şi elevate a unor energii instinctuale transformate.

În cartea *Atingerea amoroasă*, doctorul Andrew Stanway scrie:

„Unii bărbaţi foarte rari susţin că pot avea de foarte multe ori aşa-zise „orgasme uscate" sau, altfel spus, orgasme fără ejaculare. Ei pot avea orgasme repetate, cu toate semnele fizice, emoţionale şi mentale şi cu toate acestea să nu ejaculeze absolut deloc. Aceasta apare ceva mai frecvent la bărbaţii care mai înainte s-au descărcat de mai multe ori într-o întâlnire amoroasă, dar ea poate să apară la unii cu trăiri chiar mai intense, care înainte nu au ejaculat deloc pe un interval considerabil de timp (de exemplu, de peste 30 de zile)".

„Pasiunea poate duce la momentul fulgurant al unităţii." (Julius Evola)

Un aspect fundamental care ţine de sublimare, pe lângă transfigurarea fiinţei iubite, este Iubirea nesfârşită şi adoraţia faţă de celălalt. Actul erotic trebuie să fie în primul rand o expresie a iubirii şi nu a senzualităţii. Prin dragostea nesfârşită, care-i face pe amândoi să se centreze în inimă, cei doi iubiţi sunt unificaţi beatific într-o stare de non-dualitate, astfel încât iubirea copleşitoare care există între ei produce în mod spontan şi foarte uşor sublimarea energiei sexuale. Atunci când fiinţele se iubesc foate mult, nu este dificil să se producă sublimarea energiei erotice, nu este greu deloc ca energia erotică să fie controlată.

În cazul trăirilor erotice intense în care potenţialul sexual nu este intempestiv risipit, fiinţa umană (sau chiar cuplul) devine spontan şi gradat „radioactivă", datorită unor reacţii de transmutaţie biologică la temperaturi slabe ce se desfăşoară gradat în corpul unei asemenea fiinţe. Fenomenele de transmutaţie biologică la temperaturi joase se declanşează cu uşurinţă şi se menţin nealterate prin angrenarea constantă a forţei voinţei, mai ales în situaţia unor trăiri amoroase, sexuale suficient de intense şi de profunde. Atunci fiinţa începe să trăiască într-un univers lărgit şi inefabil, în fiecare clipă savurând un beatific mister. În spatele celei mai mici manifestări se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil.

Plante care ajută la transmutarea şi sublimarea potenţialului sexual

Pentru a înţelege cum este cu putinţă ca plantele binefăcătoare să conducă fiinţa umană către atingerea unor realizări excepţionale, este necesar să pornim de la următorul adevăr esenţial: efectele plantelor vindecătoare nu sunt doar de ordin fizic şi nici nu sunt explicabile doar prin conţinutul în anumite principii active ale respectivelor plante medicinale. Aşa cum întregul armonios al fiinţei umane nu poate fi înţeles doar prin analizarea separată a părţilor care compun corpul său fizic, tot astfel nici efectele plantelor medicinale nu vor putea fi vreodată cunoscute şi înţelese în întregime doar prin analiza a ceea ce se numeşte „conţinutul în principii active" al respectivei plante. Planta în sine, precum şi efectele ei, nu se reduc la conţinutul în bioflavonoide, alcaloizi, glucozide sau saponine, aşa cum viaţa fiinţei umane nu poate fi nicidecum explicată doar prin conţinutul corpului său fizic în glucide, proteine sau lipide. Chiar dacă toate tipurile de transformări substanţiale ale corpului nostru fizic ar fi perfect cunoscute, tot nu ar fi suficient pentru a putea explica viaţa fiinţei umane în întreaga ei complexitate. Acest adevăr este dovedit deja de eşecul teoriilor strict materialiste asupra vieţii, ca şi de surclasarea fizicii tradiţionale newtoniene de către fizica modernă, cuantică, ale cărei posibilităţi teoretice şi practice sunt deja în mod evident net superioare celor ale fizicii tradiţionale.

Tocmai din acest motiv, actualmente se înregistrează o orientare din ce în ce mai largă a studiilor către un orizont mult mai vast, care se

întoarce la înţelepciunea tradiţională a umanităţii. În această viziune, pe care marele înţelept şi eliberat al Indiei, Swami Yogananda, o preîntâmpina cu multă bucurie ca pe o unificare a imenselor posibilităţi materiale ale Occidentului cu inestimabila comoară spirituală a Orientului, se reunesc posibilităţile moderne de cercetare cu viziunea completă şi profundă asupra realităţii, oferită de cunoaşterea spirituală.

Conform acestei viziuni, conţinutul substanţial al unei entităţi (fie ea piatră, plantă etc.) este ilustrarea fizică a unor manifestări mult mai vaste, de natură subtilă, invizibile în mod obişnuit. Acest conţinut substanţial nu este un aspect neglijabil, dar el capătă cu adevărat semnificaţie doar dacă este corelat cu aspectele de natură energetică, subtile, care îi fac posibilă manifestarea.

Ceea ce este fizic, material, nu este nicidecum susţinătorul a ceea ce este de natură energetică sau mentală, ci invers, aspectele energetice, mult mai vaste, menţin împreună în structuri coerente părţile materiale, pe care le determină să acţioneze într-o manieră unitară. Acest aspect este valabil atât în cazul obiectelor neanimate, unde energiile legăturilor interatomice şi intermoleculare fac posibilă menţinerea structurii lor specifice, dar este cu atât mai evident în cazul fiinţelor vii, animate, unde manifestările energetice sunt mult mai uşor observabile în mod direct, fără ajutorul unor aparate prea sofisticate.

Există de asemenea în alchimie, ca şi în medicina hermetică, anumite remedii secrete care sunt numite *arcane*. Acestea sunt fără îndoială cele mai elaborate şi mai puternice remedii din farmacopeea hermetică. Ele sunt extrem de dificil de preparat şi necesită cunoaşterea prealabilă a celor mai profunde învăţături secrete ale alchimiei, inclusiv prepararea Pietrei filosofale. Există 4 arcane principale care au fost citate îndeosebi în *Arbidoxele* lui Paracelsus, care le descrie în felul următor: „În ceea ce priveşte *arcanele*, trebuie să înţelegem că noi nu cunoaştem sau nu putem cunoaşte decât patru (...)Astfel, prima materie este şi primul arcan. Urmează apoi *Piatra filosofală*, în al treilea rând *Mercurius vitae* şi în fine *Tinctura*. Sunt câteva diferenţe între aceste 4 arcane atât în ceea ce priveşte activitatea, cât şi în ceea ce priveşte arta şi virtutea; este necesar să vedem care sunt aceste virtuţi. Acestea au darul de a păstra trupul într-o stare de sănătate foarte bună, de a alunga toate bolile, de a elimina stările de tristeţe, de a îndepărta toate afecţiunile nesănătoase şi de a guverna în deplină sănătate trupul exact până în momentul morţii sale predestinate". Paracelsus insistă îndeosebi asupra subiectului celei de-a patra arcane, *Tinctura*: „*Tinctura*, cea de-a patra arcană, se comportă precum un *revis*

care transformă argintul sau alte metale în aur; în aceeaşi manieră, *Tinctura* acţionează în mod eficient asupra trupului: ea elimină tot ceea ce înseamnă dezordine, neîndemânare şi aspect grosier, şi transformă toate acestea în tot ce este mai nobil, mai pur şi mai nepieritor".

Contribuţia esenţială a medicinii alchimice exoterice la arta vindecării este regăsită în mod incontestabil în „teoria semnăturilor" a lui Paracelsus. Potrivit acestei doctrine, planetele au prin declanşarea anumitor procese de REZONANŢĂ o influenţă subtilă (astrală) asupra omului şi asupra întregii Naturi. Ele contribuie îndeosebi la formarea organelor trupului uman, precum şi la determinarea formei şi funcţiilor sale. În paralel, aceleaşi influenţe subtile planetare determină, prin declanşarea anumitor procese specifice de REZONANŢĂ, particularităţile speciilor vegetale, precum şi proprietăţile curative ale acestora. Altfel spus, una şi aceeaşi planetă acţionează prin declanşarea anumitor procese specifice de REZONANŢĂ asupra unui anumit tip de organ care poate fi vindecat printr-o anumită plantă ce posedă proprietăţi analoage datorită proceslor de **REZONANŢĂ ce sunt declanşate. Spre exemplu, chelidonul (*chelidonium*) care secretă un suc galben şi amar, este unul dintre remediile cele mai eficace împotriva bolilor biliare şi hepatice. În mod similar, cei doi cicatrizanţi fundamentali cel mai des folosiţi sunt: sunătoarea (*hipericum*) şi macul roşu (*tormentila*), care furnizează tincturile roşii. Astfel, potrivit ştiinţei spagirice, vegetalele operează felurite transmutaţii pozitive asupra organelor din aceeaşi familie planetară. Paracelsus rezumă toate acestea prin formula: „*Astrul este vindecat (prin declanşarea anumitor procese specifice de REZONANŢĂ) tot de către astru.*"**

Elixirul spagiric acţionează în mod preponderent asupra corpului eteric.

Pentru ştiinţa spagirică, misterul vindecării îşi găseşte explicaţia prin acţiunea substanţei medicamentoase generatoare de procese specifice de

REZONANŢĂ asupra corpului fizic, dar în mai mare măsură chiar decât aceasta, prin acţiunea ei asupra corpului eteric, unul dintre aspectele fundamentale asupra căruia insistă medicina hermetică. Pentru a înţelege cât mai bine acţiunea curativă a elixirurilor spagirice, să facem acum o comparaţie cu homeopatia, care reprezintă „medicina" ce se apropie cel mai mult de arta vindecării spagirice. Potrivit unui anumit specialist în această medicină blândă, diluţiile înalte, homeopatice, acţionează asupra corpului eteric şi abia după aceea asupra corpului fizic, fără să antreneze nici un fel de efecte secundare traumatizante, care sunt atât de des întâlnite ca urmare a tratamentelor în cazul medicinii alopate.

În ceea ce priveşte medicina hermetică, aceasta are o acţiune net superioară homeopatiei, căci ea nu antrenează nici un fel de traumatism fizic, ce este specific oricărei ramuri medicale dure, căci înainte de toate medicamentele care sunt preparate prin procedee spagirice sunt considerate a fi „orientate fizic". Altfel spus — şi aici revenim la doctrina cea tainică a „semnăturilor" – remediile care sunt adaptate fiecărui organ sunt în prealabil preparate din acele minerale şi vegetale adecvate care au proprietăţi cosmologice (PLANETARE) identice.

Fiecare plantă este înzestrată cu o structură energetică subtilă

Plantele sunt considerate a fi primele forme vii de existenţă pe scara evolutivă şi prin urmare, ele prezintă un anumit model de trecere de la materia neanimată la ceea ce numim fiinţe înzestrate cu viaţă. Din acest motiv, ele prezintă numeroase şi misterioase manifestări ale vieţii, pe toate nivelurile ei (fizic, eteric, astral, mental şi chiar spiritual), în forme ce sunt doar aparent rudimentare. Despre aceste manifestări, adeseori uluitoare pentru mentalitatea umană obişnuită, s-au scris lucrări bazate pe îndelungi studii şi observaţii pertinente, verificabile practic, a căror viziune este identică cu aceea a înţe-leptilor Orientului, conform căreia „Totul este spirit".

Din această perspectivă, plantele sunt şi ele dotate, ca şi fiinţa umană, cu un „corp subtil-energetic". În cazul plantelor vindecătoare, atunci când aspectele de ordin subtil existente în corpul lor energetic sunt asimilate în mod

corespunzător de către fiinţa umană care le foloseşte, ele declanşează transformări profund binefăcătoare şi în corpul ei subtil-energetic.

Acest fenomen de dinamizare subtilă este eficient însă numai în cazul în care respectivele plante sunt valabile (ele aflându-se încă în perioada de 2 ani de la recoltarea lor) şi de asemenea, numai când sunt corect utilizate de către fiinţa umană. Folosirea corectă implică în primul rând evitarea fierberii sau a încălzirii plantelor. Supunerea plantelor vindecătoare (fie ele uscate sau proaspete) la o temperatură crescută are ca efect alterarea sau chiar distrugerea câmpului lor subtil-energetic.

Plantele binefăcătoare au fost înzestrate de însuşi Creatorul lor, Dumnezeu, cu structuri energetice care să compenseze dezechilibrele ce pot apărea în structura fiinţei umane. Atunci când fiinţa umană sănătoasă foloseşte într-un mod adecvat anumite plante vindecătoare, ea poate atinge realizări remarcabile, peste media obişnuită a aptitudinilor ei existente.

O asemenea realizare remarcabilă constă în trezirea şi amplificarea capacităţii de transmutare şi de sublimare a potenţialului creator sexual. Un deziderat important (am putea spune esenţial chiar) al aspirantului la desăvârşirea spirituală, dar şi al fiecărei fiinţe umane este transmutarea şi sublimarea în forme superioare de energie a potenţialului său creator-sexual. Plantele binefăcătoare purifică şi armonizează structura fizică şi subtilă a fiinţei umane şi totodată, ele catalizează fenomenele de transmutare (transformarea potenţialului creator-sexual în energie), precum şi sublimarea ei pe anumite etaje superioare ale fiinţei, în funcţie de specificul plantei utilizate.

Transmutarea şi sublimarea implică transformarea secreţiilor sexuale (sperma în cazul bărbatului şi fluidul menstrual, în cazul femeii) în energie, care apoi este direcţionată către etajele superioare ale fiinţei, devenind astfel energie volitivă, afectivă, mentală sau spirituală.

În acest mod, ceea ce fiinţa umană (bărbat sau femeie) „aruncă" pur şi simplu ca pe ceva nefolositor, devine o sursă extraordinară de energie, care îi îmbunătăţeşte uluitor de mult capacităţile, întocmai cum o centrală atomică este o sursă de energie ce permite realizarea unor activităţi multiple şi chiar sofisticate (de la deplasări rapide cu ajutorul unui metrou, de exemplu, la cercetări laborioase cu ajutorul unor computere foarte performante).

Cu cât această transformare prin transmutare şi sublimare se apropie de o transformare totală a întregului potenţial creator-sexual în energie, care apoi este ascensionată pe nivelurile superioare ale fiinţei, cu atât mai mult pot fi trezite capacităţile latente ale fiinţei umane (capacităţi care

apar oamenilor obişnuiţi ca fiind miraculoase sau paranormale) şi cu atât este mai rapidă evoluţia ei spirituală.

Pentru realizarea acestui deziderat există anumite procedee şi tehnici spirituale (posturi corporale (*asana*-e), *mudra*-e, exerciţii de *pranayama*, procedee de meditaţie) care, realizate consecvent, conduc la transmutarea şi sublimarea din ce în ce mai bună şi chiar totală a potenţialului creator-sexual al fiinţei umane. Însă, mai ales în cazul în care se constată o anumită dificultate în această direcţie, utilizarea sistematică a anumitor plante binefăcătoare este salutară.

Plantele pot fi utilizate în multe alte moduri, în funcţie de ceea ce urmărim în mod special să trezim în fiinţa noastră. Spre exemplu, ele pot fi utilizate succesiv, în anumite perioade determinate de ciclurile de producere a secreţiilor sexuale specifice (masculine, respectiv feminine) sau pot fi combinate între ele (spre exemplu, câte o plantă din fiecare grupă) şi utilizate simultan într-un amestec.

Vom prezenta în continuare câteva plante binefăcătoare, ce pot ajuta extraordinar de mult în această direcţie. La fiecare plantă vom indica denumirea sa uzuală, denumirea botanică, partea care este folosită pentru respectivul scop şi doza optimă.

1. Plante care facilitează declanşarea proceselor de transmutare şi de sublimare a potenţialului creator sexual

Prin acţiunea lor de purificare a corpului fizic şi subtil şi prin deschiderea canalelor subtile de circulaţie a energiilor (*nadi*-urilor), aceste plante au un rol pregătitor şi trebuie să fie utilizate în prima etapă a programului sistematic angrenat pentru transmutarea şi sublimarea potenţialului creator. Ele au totodată şi un efect armonizator asupra fiinţei. Fiecare dintre aceste plante este utilizată în doză de 4 grame/zi (câte 1 g la o administrare).

– ashwagandha (Withania somnifera), rădăcină
– asmăţui (Anthriscus cerefolium), frunze
– brusture (Arctium lappa), rădăcină
– caprifoi (Lonicera caprifolium), frunze şi flori
– ceai verde (Thea sinensis), frunze
– dumbeţ (Theucrium chamaedris), partea aeriană
– floarea-soarelui (Helianthus annuus), petale
– gălbenele (Calendula officinalis), flori
– iasomie (Jasminum officinale), frunze şi flori
– lichen de piatră (Cetraria islandica), tulpină
– lipicioasă (Galium aparine), partea aeriană
– neem (Melia azadirachta), frunze
– sânziene (Galium verum), flori
– troscot (Polygonum aviculare), partea aeriană
– urzică (Urtica dioica), frunze

2. Plante care armonizează procesele de transmutare a potenţialului creator sexual

Aceste plante facilitează în special transformarea fluidelor reproducătoare existente în formă fizică (materială) în energie. Ele sunt de regulă plante mai puternice, cele mai multe dintre ele fierbinţi sau picante, aromate sau amare. Doza lor este de obicei mai mică decât doza indicată pentru plantele din celelalte două grupe.

– angelică (Angelica archangelica), rădăcină, câte 0,5 g de 2 ori/zi
– busuioc (Ocimum basilicum), frunze şi flori, câte 1 g de 4 ori/zi
– captalan (Petassites hybridus), frunze, câte1 g de 4 ori/zi
– cardamom (Elettaria cardamomum), seminţe, câte 0,5 g de 4 ori/zi
– floarea soarelui (Helianthus annuus), petale, câte 1 g de 4 ori/zi
– iarbă mare (Inula helenium), flori, câte 0,5 g de 4 ori/zi
– iarbă mare (Inula helenium), rădăcină, câte 0,25 g de 4 ori/zi
– iederă (Hedera helix), frunze, câte 0,25 g de 2 ori/zi
– iris (Iris germanica), rădăcină, câte 0,25 g o dată/zi
– lemnul Domnului (Arthemisia abrotanum), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi
– lofantus (Lophantus anisatus), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi
– obligeană (Acorus calamus), rădăcină, câte 0,5 g de 4 ori/zi
– plop negru (Populus nigra), muguri, câte 0,5 g de 4 ori/zi
– rostopască (Chelidonium majus), frunze, câte 0,25 g de 2 ori/zi
– salvie (Salvia officinalis), frunze, câte 1 g de 4 ori/zi
– sunătoare (Hypericum perforatum), flori, câte 1g de 4 ori/zi
– volbură (Convolvulus arvensis), partea aeriană, câte 0,5 g de 4 ori/zi

3. Plante care determină sublimarea energiei apărute în urma transmutării pe nivelurile superioare ale fiinţei

Plantele din această grupă facilitează ascensiunea energiei rezultate în urma transmutării potenţialului creator sexual şi direcţionarea ei către centrii superiori de forţă. Ele favorizează transformarea acestei energii acumulate în fiinţă în urma transmutării în forme superioare de energie afectivă, mentală sau spirituală. Trezesc şi amplifică iubirea, intuiţia, puterea de pătrundere mentală, capacitatea de concentrare mentală, retragerea simţurilor de la obiectele exterioare, calmul mental profund, interiorizarea elevată, capacitatea de discriminare, facilitând foarte mult intrarea şi menţinerea în stări profunde de meditaţie. Fiecare dintre aceste plante poate fi utilizată în doză de 4 grame/ zi (câte 1 g o dată).

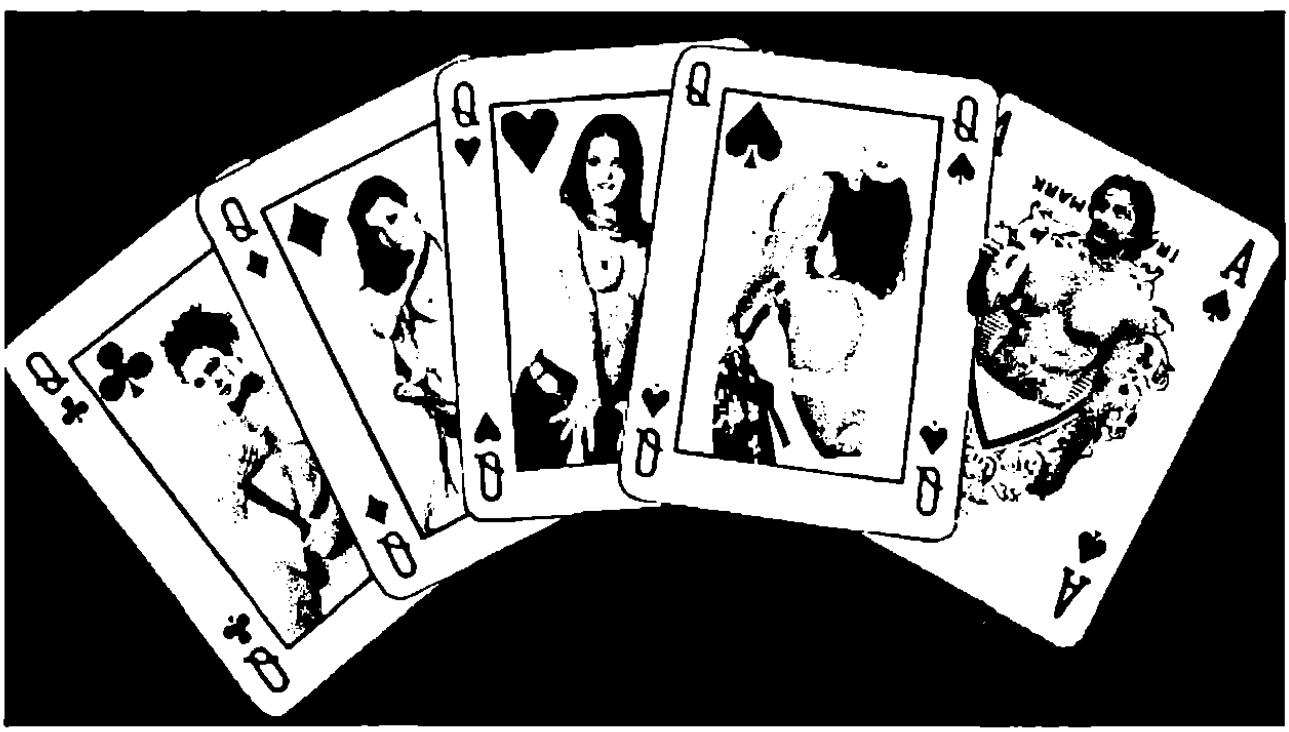
- castan (Aesculus hippocastanum), frunze
- coacăz negru (Ribes nigrum), frunze
- coada calului (Equisetum arvense), partea aeriană
- frasin (Fraxinus excelsior), frunze
- gingko (Gingko biloba), frunze
- gura lupului (Scutellaria galericulata), partea aeriană
- lumânărică (Verbascum thapsus), flori
- pufuliţă (Epilobium hirsutum), partea aeriană
- răchitan (Lythrum salicaria), frunze şi flori
- traista ciobanului (Capsella bursa-pastoris), partea aeriană
- trandafir (Rosa damascena), petale
- trei fraţi pătaţi (Viola tricolor), partea aeriană
- vineriţă (Ajuga reptans), partea aeriană

Este indicat ca, mai ales la început, atunci când urmărim să descoperim modul în care plantele binefăcătoare pot acţiona în scopul îmbunătăţirii capacităţii noastre de transmutare şi de sublimare a potenţialului creator, să ne alegem câte o plantă din fiecare grupă pe care să o folosim succesiv (una după alta) în modul descris mai sus. Pentru aceasta este necesar să ne asigurăm că avem la dispoziţie cel puţin o oră în care să experimentăm mai întâi o plantă purificatoare (din prima grupă), apoi o plantă dinamizatoare a puterii de transmutare (din cea de-a doua grupă) şi în final, o plantă cu virtuţi sublimatoare şi armonizatoare (din cea de-a treia grupă). Acest procedeu poate fi repetat în fiecare zi, o dată sau chiar de două ori, în funcţie de timpul pe care îl avem la dispoziţie, până când remarcăm îmbunătăţirea considerabilă a capacităţii noastre de transmutare şi de sublimare.

5.
CENTRII DE FORȚĂ ȘI CARACTERISTICILE CUPLURILOR ÎN FUNCȚIE DE ACEȘTIA

Tradiţiile metafizice asiatice folosesc misterul sexualităţii ca pe o cale de a atinge experienţa transcendentală a unităţii. Acest sentiment al Unicităţii, experimentat în timpul actului sexual sau după aceea, reprezintă experienţa mistică, universal accesibilă în timpurile noastre. Acest mare mister al sexualităţii este prezentat sau amintit în textele oculte ale întregii Antichităţi.

Împăraţii, regii şi reginele aveau un standard propriu al sexualităţii, diferit de cel al supuşilor lor. Secretele sexuale erau accesibile doar claselor înalte ale societăţii şi iniţiaţilor, care aveau nevoie să mânuiască puterea în mod inteligent. Energia prezentă în astfel de practici a fost canalizată în mod conştient către sporirea integrităţii, a claritătii şi a înţelepciunii celor ce puneau în practică aceste secrete.



„Cunoaşterea înseamnă putere!" şi de aceea am considerat că orice fiinţă umană trebuie să cunoască aceste aspecte oculte, deoarece cunoscând şi experimentând (căci ştim că ***Un gram de practică valorează cât tone de teorie!***) o asemene trăire grandioasă, se va putea debarasa de penibilele convenţii şi idei preconcepute în căutarea sursei Tinereţii şi Frumuseţii eterne.

Macrocosmosul sau Universul manifestat este constituit din 7 planuri sau 7 straturi, fiecare având o frecvenţă specifică de vibraţie. Dar Universul există în mod analog, în miniatură, în corpul nostru, care este astfel asimilat cu un Microcosmos. Microcosmosul fiinţei noastre este alcătuit şi el la rândul său din 7 planuri sau 7 straturi diferite având fiecare o anumită frecvenţă de vibraţie. Tradiţia hermetică afirmă: ***„Ceea ce este Sus (în Macrocosmos) este ca şi ceea ce este Jos (în Microcosmosul fiinţei umane); ceea ce este Jos (în Microcosmosul fiinţei umane) este ca şi ceea ce este Sus (în Macrocosmos, Univers).***" (Kybalion)

Fiecare plan sau strat din corp vibrează şi rezonează cu planul macrocosmic, fiind centrul activităţii unei *tattva* (energie misterioasă a naturii). În această ordine de idei s-a spus în Biblie că „Dumnezeu l-a creat pe om după chipul şi asemănarea Sa".

Aceste planuri au în fiinţă focare specifice de energie sau centri de acţiune care se numesc *chakras* sau centri ce operează o anumită influenţă asupra anumitor glande. Cuvântul *chakra* înseamnă „roată" în limba sanscrită. Această denumire este foarte adecvată, deoarece, întocmai ca roata norocului, *chakras*-urile sunt intim legate de forma şi de obiectivarea experienţei individuale, pe diferitele ei niveluri lăuntrice. Focarul de energie în vibraţie specifică şi viziunile experimentale corespondente fiecăruia din aceste puncte focar reflectă într-un mod foarte precis natura noastră predominantă, conţinând simultan şi germenii destinului care ne aşteaptă.

Având în vedere stratificarea internă sau psihică, corespunzând exact frecvenţei de vibraţie în sistemul corp, înţelepţii Orientului au numit aceşti centri de forţă care stăpânesc şi ordonează activitatea unor anumite glande, după cum urmează: MULADHARA, SWADHISTHANA, MANIPURA, ANAHATA, VISHUDDHA şi AJNA CHAKRA.

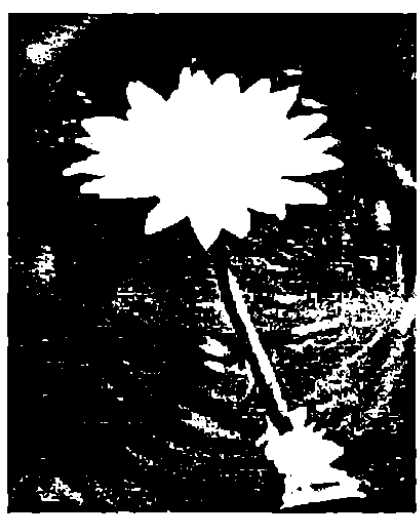
Principalele glande din corp, sub influenţa directă a centrilor de forţă suficient de energizaţi, au capacitatea de a produce secreţii interne normale, veritabili catalizatori ai vieţii, care, vărsate în sânge, circulă construind permanent corpul şi menţinându-l în stare de perfectă sănătate. Cu părţile cele mai rafinate ale acestor secreţii interne ale glandelor sunt modelate şi hrănite, într-un anumit mod, mintea şi psihicul. Toate glandele din corp sunt astfel angajate într-o cât mai deplină cooperare şi armonie pentru

construcţia şi menţinerea „în formă" atât a corpului, cât şi a vieţii mentale a fiinţei umane. Cu toate că există necesitatea unei strânse cooperări a glandelor în complexa lor activitate, în funcţie de energizarea mai mare sau de trezirea unui anumit centru de forţă (*chakra*), unele glande devin predominant active într-un corp. Un individ aflat în situaţia descrisă anterior va prezenta în existenţa şi în comportamentul său, toate caracteristicile acelor glande care au supremaţia sau predominanţa în corp, în funcţie de respectivul centru de forţă (*chakra*), cel mai intens dinamizat, conştient sau spontan, în fiinţa sa.

Chakras-urile oferă un fel de punct focar central, o schemă în care o multitudine de factori se intersectează şi interacţionează constant. Experienţa sau perceperea centrilor de conştiinţă sau *chakras* este o trăire inefabilă, mai greu de exprimat verbal. Orice încercare de a exprima în cuvinte nu poate fi decât parţial reuşită şi nu foarte cuprinzătoare datorită limitărilor limbajului obişnuit, deseori cuvintele sunt prea sărace pentru a exprima amploarea unor stări, percepţii, dimensiuni universale. Din acest motiv mai ales, *chakras*-urile au fost descrise simbolic. Multe dintre descrieri sunt realizate în contextul tradiţional milenar al culturii orientale.

Intuiţiile şi părerile literaturii, artei, mitologiei, simbolismului ezoteric, fiziologiei, fizicii şi metafizicii converg toate în focarul central al centrilor secreţi de conştiinţă (*chakras*). Toate înţelesurile, adesea enigmatice, sunt distilate aici, iar prin cunoaşterea lor se poate avea experienţa directă a faptului că „Microcosmosul reflectă exact, în mod analog, Macrocosmosul". Prin cufundarea în această experienţă interioară, începe să se dezvolte o înţelegere inefabilă, grandioasă, a coordonării dintre diferitele aspecte ale fiinţei noastre şi univers.

Fiecare chakra, centru de forţă, are un sens profund caracteristic şi o vastă semnificaţie. Fiecare centru de forţă strânge la un loc şi ne pune telepatic într-o instantanee legătură cu diferite aspecte ale lumii exterioare şi interioare, ce se prezintă simultan într-o coordonare greu de descris. Descrierile acestor centri secreţi de forţă nu se limitează doar la psihologia sau filozofia orientală. Deoarece ele se referă la experienţele inefabile, fundamentale, proprii oricărei fiinţe umane găsim descrieri similare în toate culturile şi perioadele istorice în care sensibilitatea şi capacitatea de explorare interioară, psihică, subtilă a omului a fost foarte cultivată.



1. MULADHARA CHAKRA (centrul rădăcină)

Această chakra este asociată cu elementul pământ. Adică îi corespund cele mai dense şi mai joase niveluri ale existenţei, corpul fizic, conştiinţa şi atenţia fiind preponderent orientate în plan material. Sunt implicate, de asemenea, preocupările pentru protecţia şi conservarea corpului şi a existenţei concrete, terestre sau fizice: ocrotirea, hrana, voinţa de a supravieţui. Controlează instinctul de conservare, starea de siguranţă lăuntrică, încrederea în sine la nivelul fizic, dorinţa de acumulări materiale şi de confort.

Acest centru de forţă, dizarmonios energizat sau activat în aspectele sale grosiere determină un comportament anormal şi stări negative, cum ar fi: lăcomie, lene, avariţie, ataşament, posesivitate, egoism acerb, încetinirea proceselor mentale, somn greu şi prelungit, etc.

Funcţia fizică a acestui centru este aceea de excreţie şi are ca zonă de proiecţie anusul, intestinul gros; controlează sistemul muscular şi ţesutul adipos. Determină în corp sinteza hormonilor gonadici, formarea structurii fizice, a sistemului nostru corp, constituit din carne şi oase.

Organul de simţ corespondent este nasul, iar simţul specific este mirosul.

Culoarea specifică este galbenul argilos.

Plexul nervos corespondent este plexul sacral, împreună cu toţi nervii emergenţi.

Perioada de vârstă în care se manifestă predominant acest centru este aceea începând de la naştere până la vârsta de 7 ani.

Nota muzicală corespondentă este „DO".

MULADHARA CHAKRA este sediul energiei fundamentale în fiinţă, Kundalini Shakti, existentă în stare de potenţialitate sau „adormită" la acest nivel. Acest „dat energetic" al fiecărei fiinţe umane este trezit şi dinamizat plenar de către iniţiaţi, utilizându-l în scopul desăvârşirii spirituale.

Energia secretă, Kundalini, ce se consideră că se află la baza coloanei vertebrale este reprezentată simbolic, sub forma unui şarpe încolăcit de trei ori şi jumătate în jurul lingamului lui Shiva (Svayambhu Lingam), ca element generator autonăscut. Atât timp cât energiile curg în jos şi se pierd, „şarpele" Kundalini nu are nici o şansă să se trezească şi din acest motiv, în cazul unei fiinţe netrezite spiritual (neiniţiate), el este reprezentat privind în jos, având vârful cozii în gură.

Când **MULADHARA CHAKRA** este intens sau perfect dinamizată, când energiile se îndreaptă în sus – „şarpele" Kundalini se trezeşte şi eliberează o energie gigantică, străpungând ascendent chakra după chakra,

ascensionând ferm de-a lungul măduvei spinării până în zona din creştetul capului. **Bija mantra**, sunetul care ne pune în rezonanţă cu energiile specifice ale acestui centru este **LAM**. Emisia mentală şi perseverentă a bija mantra-ei **LAM** dizolvă stările de nesiguranţă şi inhibiţie, specifice acestui centru, şi conferă siguranţă mate-rială, forţă interioară, vitalitate de excepţie, experienţa planului fizic şi o mare rezistenţă.

În reprezentarea simbolică, purtătorul sunetului sămânţă, a bija-mantra-ei este ***elefantul Airvat***. Elefantul Airvat reprezintă suportul simbolic al lui Indra sau Zeul cerului. Cele 7 trompe ale elefantului pe care călătoreşte Indra alcătuiesc, în reprezentarea simbolică, un curcubeu cu 7 culori, arătând forţa energiei Kundalini de a acţiona pe toate cele 7 niveluri de manifestare ale Universului.

Elefantul reprezintă căutarea hranei şi distrugerea barierelor. Fiinţa umană preponderent activată la nivelul lui **MULADHARA CHAKRA** este perseverentă, fermă, constantă, are o mare energie vitală şi îşi îndeplineşte activităţile cu respect. Ea se aseamănă unui muncitor statornic care îndeplineşte ordinele superiorului său.

Efectele concentrării intense şi ale meditaţiei asupra lui **MULADHARA CHAKRA** conferă modul cel mai concret de comportare în lumea fizică, dizolvă frica existenţială născută din senzaţia lipsei de ocrotire şi nesiguranţă, oferă siguranţă şi încredere în Sine.

Modul de comportament specific fiinţei predominant activă la nivelul lui **MULADHARA CHAKRA** este de a concepe întreaga lume fizică drept o experienţă nouă şi palpitantă. Copiii până la 7 ani manifestă un comportament tipic pentru acest centru dominant de forţă şi este

oarecum similar cu atitudinea unui adult care are o dominantă la nivelul acestui centru. Este întotdeauna egocentric şi se preocupă în special de propria sa supravieţuire fizică. Necesitatea de somn se ridică la o perioadă de 10-12 ore pe zi, iar poziţia predilectă în timpul somnului specific energiei de pământ, este poziţia pe burtă. Dacă un adult are predominante numai aspectele grosiere, joase, ale acestei *chakra*, el manifestă supărare, lăcomie, patimă, avariţie, senzualitate animalică. Când apar aspectele elevate la nivelul acestui centru, se amplifică dorinţa de a cunoaşte lumea fizică, de a creşte spiritual, energiile telurice devenind forţa motrice către autoperfecţionare.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ MULADHARA CHAKRA

La acest nivel polaritatea îmbracă forma ei vitală cea mai primară, uneori chiar animalică. În lumea animalelor, cele mai puternice le vânează pe cele mai slabe; se poate vorbi aici despre raportul animal de pradă-victimă, dar şi mai mult de atât. Chiar şi în cazul aceleiaşi specii, cucerirea femelei de către mascul îmbracă, adesea, forma unei hăituieli.

*La nivelul lui **Muladhara Chakra** relaţia este de tipul **Vânător-Vânat**.* Bărbatul se ipostaziază într-un vânător care o hărţuieşte pe femeie, chiar din punct de vedere fizic. Bărbatul va simţi impulsul de a urmări şi de a hărţui femeia pentru a o cuceri, iar femeia se va simţi mai mereu vulnerabilă şi neajutorată, victimă şi ţintă predestinată a vânătorii bărbatului. Este un tip de relaţie primar, animalic, agresiv, care se poate vedea tot mai des, atât în filmele cu conţinut violent cât şi în viaţa reală, deşi în perioada contemporană rolurile pot fi uneori inversate.

2. *SWADHISTHANA CHAKRA (centrul sexual)*

SWADHISTHANA CHAKRA este al doilea centru de forţă al fiinţei, acţionând sinergic cu **MULADHARA CHAKRA**. Acest centru este plasat, în plan subtil, la trei degete deasupra sexului şi coordonează în corpul fizic activitatea plexului nervos lombar şi secreţia glandelor suprarenale. Este reprezentat simbolic printr-o floare de lotus cu 6 petale, prin care sunt recepţionate şi emise 6 tipuri distincte de energie – specifice acestui centru de forţă.

SWADHISTHANA CHAKRA reprezintă conştiinţa senzuală, erotismul, imaginaţia şi simbolizează conştiinţa potenţialului creator. Psihologic, acest centru este legat de declanşarea instinctelor procreative, a impulsurilor sexuale, a senzaţiilor erotice, a trăirilor amoroase, a excitaţiei şi focalizării asupra plăcerii simţurilor. De asemenea, controlează dorinţa nestăvilită, imaginaţia exuberantă şi debordantă, halucinaţiile, instinctualitatea, libidoul, sublimarea energiei sexuale potenţiale, dorinţa realizării unui cămin sau familii, mimetismul social, capacitatea de integrare armonioasă a fiinţei în ambianţa socială în care îşi desfăşoară activitatea.

Activitatea energetică suficient de intensă a acestei chakra face ca organismul să asimileze uşor şi optim substanţele nutritive ingerate, totodată asigură o activitate armonioasă a aparatului genital, atât la bărbat, cât şi la femeie, dar şi funcţia procreativă a speciei umane.

Această chakra este asociată cu elementul apă. Ei îi este specific controlul asupra activităţii sistemului circulator şi limfatic, asupra secreţiei menstruale, ejaculării, secreţiei lactate în perioada sarcinii, salivei, urinei, spermei, secreţiilor vaginale apărute în timpul contactului sexual şi lichidul de lubrifiere atât la bărbat cât şi la femeie. În timpul excitaţiei erotice şi a trăirilor amoroase foarte intense şi elevate, sunt secretate din pereţii vaginali adevărate fluide alchimice, care pot conduce la apariţia unor capacităţi paranormale.

Organul de simţ corespondent lui **SWADHISTHANA CHAKRA** este limba, iar simţul corelat cu energia acestui focar este gustul.

Pentru clarvăzători **culoarea acestui focar subtil este alb-argintie.**

Nota muzicală specifică este „RE".

SWADHISTHANA CHAKRA este activată în mod predominant între 7-14 ani, perioadă în care fiinţa începe să se preocupe de înţelegerea relaţiei dintre cele două sexe şi în care cunoaşte o adevărată expansiune a energiei sexuale.

Persoanele care prezintă o energizare şi o dinamizare armonioasă şi

predominantă a lui **SWADHISTHANA CHAKRA** sunt spontan seducătoare şi apreciate ca foarte drăguţe în relaţiile cu cei de sex opus. Ele plac tuturor celor de sex opus, în special datorită forţei lor mari de atracţie amoroasă, cât şi datorită cuvintelor agreabile şi manierelor încântătoare pe care le manifestă natural, aproape de la sine. Ele prosperă cu o uşurinţă miraculoasă în tot ceea ce fac şi dorinţele li se împlinesc surprinzător de repede; îşi câştigă aproape fără efort celebritatea, sugestionând şi creând curente de opinie în societatea modernă.

Aceste persoane – bărbaţi sau femei – sunt foarte senzuale, fiind înzestrate cu o vitalitate sexuală şi cu o sănătate excelentă. Ele dovedesc o remarcabilă agilitate şi abilitate în menţinerea calmului şi armoniei în cadrul cuplului format.

Energia în exces şi perturbarea activităţii la nivelul lui **SWADHISTHANA CHAKRA** conduc spre amplificarea fanteziei, căutarea distracţiei, consumarea timpului cu lucruri lipsite de valoare, ineficiente, determinând o stare de exteriorizare împrăştiată a fiinţei, care face de cele mai multe ori ca lucrurile începute să nu fie finalizate. Trăirile în cazul unei dizarmonii sunt starea de gelozie, invidie, instinctualitate, senzualitate brută, prefăcătorie, mimarea sentimentelor autentice şi preocuparea excesivă pentru planul sexual, pesimism, lipsă de entuziasm, gol sufletesc, singurătate, spirit critic exacerbat, nonconformism greşit înţeles, lipsa bucuriei şi a însufleţirii. Se instalează o stare de perpetuă nelinişte, stres şi neîncredere în sine.

Bija mantra acestui centru este **VAM.**

În simbolismul tantric, crocodilul Makara este animalul mitic care îl poartă pe spatele său pe Varuna, stăpânul apelor cosmice. Pielea sa este de culoare cenuşiu-verzuie. Natura senzuală a fiinţei umane dominante la nivelul al doilea, este redată de mişcările şerpuitoare ale lui Makara.

Este ştiut că în multe ţări, chiar şi acum, se mai practică ritualul consumării organelor genitale ale crocodilului ca afrodisiac puternic, iar grăsimea de crocodil se foloseşte cu succes la stimularea virilităţii şi a potenţei sexuale.

Fiinţa activată preponderent la nivelul lui **SWADHISTHANA CHAKRA** are o plăcere deosebită de a seduce, de a urmări fiinţa dorită, este vicleană şi fascinantă, manifestă gesturi exterioare false (de aceea în limbaj familiar apare deseori, neîntâmplător, expresia „lacrimi de crocodil"), asemenea crocodilului Makara.

Prin concentrarea asupra acestei *chakra*, fiinţa ajunge să-şi controleze extraordinar de bine energia sexuală, transmutând-o şi sublimând-o în forme superioare de energie, determinând în acest fel accelerarea evoluţiei sale spirituale.

În cazul fiinţelor cu dominanta energetică la nivelul lui **SWADHISTHANA CHAKRA,** apare ca necesar intervalul de somn de 8-10 ore, preferând poziţia embrionară. Ele au o imaginaţie foarte dezvoltată, pe care o pot folosi în scopuri pozitive: elevarea spirituală, dobândirea înţelepciunii, amplificarea norocului şi a succesului în ceea ce întreprind, sau în mod negativ, considerând propria fantezie dezlănţuită drept realitate, acoperind în acest mod adevărul cu zidul propriei închipuiri.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ SWADHISTHANA CHAKRA

La nivelul acestui centru există două elemente definitorii: sexualitatea manifestată sub toate formele ei, la nivel energetic şi tendinţele mimetice, gregare, manifestate la un nivel mai subtil, psihologic. Aceasta se poate traduce în bărbatul viril, simpatic, atrăgător, cuceritor, plin de succes la femei, dar şi cu un mare succes în planul social, iar pe de altă parte vom avea femeia foarte senzuală, provocatoare, fermecătoare, atrăgătoare, admirată şi curtată de către bărbaţi.

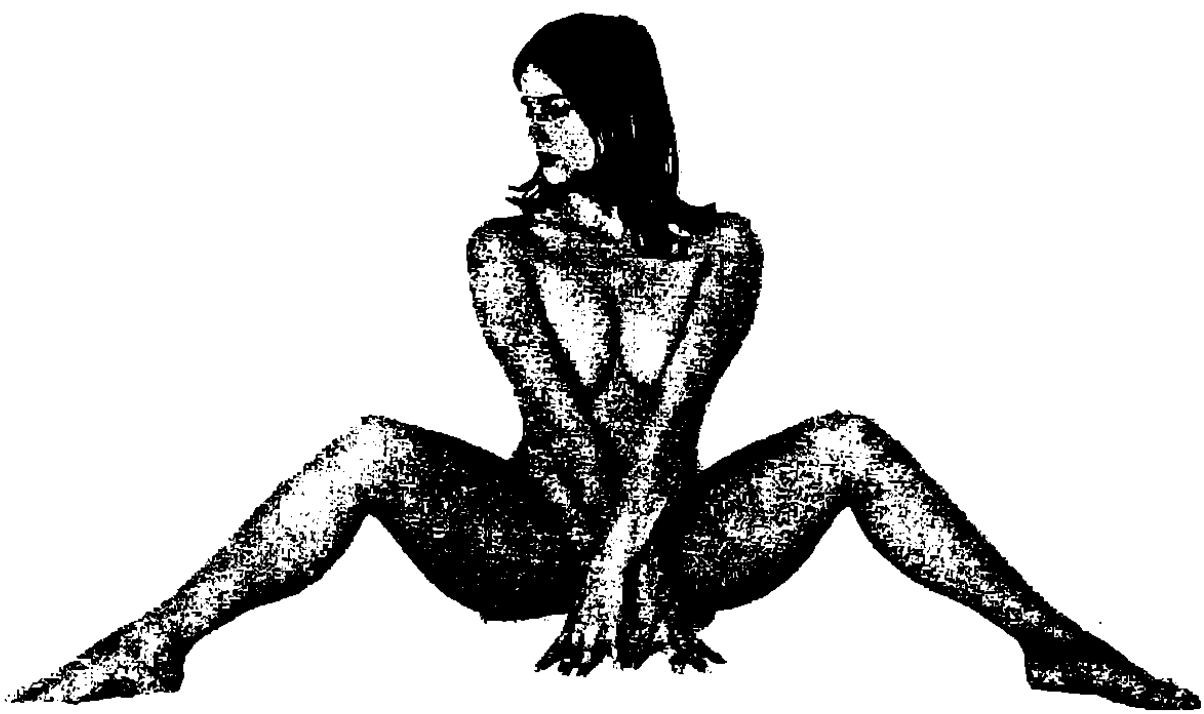
La nivelul lui **Swadhisthana** relaţia este de tipul **Bărbat-Femeie,** adică bărbatul este genul de „superbărbat", macho, viril, charismatic, plin de succes, iar femeia este genul de „super-femeie", foarte sexy, atrăgătoare, admirată de toată lumea. Este tipul cel mai preferat şi cel mai popularizat pe planeta noastră în perioada actuală.

3. MANIPURA CHAKRA (centrul voinţei)

Al treilea centru al conştiinţei este amplasat la distanţă de două degete sub ombilic. Este reprezentat simbolic printr-un triunghi cu vârful în sus, înscris într-o floare de lotus cu 10 petale, care reprezintă în fapt 10 canale energetice, prin care se recepţionează şi se emit 10 tipuri distincte de energie, conexe cu energia de „foc" specifică lui **MANIPURA CHAKRA.**

Elementul subtil caracteristic este focul, a cărui energie ţine în viaţă şi vitalizează corpul. În clipa în care acest foc intern încetează să mai radieze căldura absolut necesară, viaţa începe să se stingă. Forţa subtilă a focului acţionează şi controlează anumite aspecte ale corpului, mai ales prin cele 5 glande principale ale sale şi anume: splina, ficatul, pancreasul şi glandele renale şi suprarenale. Centrii subordonaţi sau secundari de control şi activitate ai acestei forţe misterioase sunt nenumărate glande subsidiare, dar mai mici, răspândite de-a lungul intestinelor şi în regiunea stomacului, producând sucuri digestive folositoare. Prin intermediul **„focului",** sucurile digestive, bila sau fluidele acide macerează hrana, ea fiind apoi transformată în sânge şi în alte fluide vitale, ce ajută ulterior la formarea cărnii, a grăsimii şi chiar a oaselor corpului uman.

Energia „foc" determină starea de expansiune a conştiinţei, starea de voinţă a fiinţei, conştiinţa pasională şi dinamismul lăuntric şi manifest. Persoanele ce prezintă o trezire şi o energizare predominantă a focului



subtil sunt fascinatoare, foarte viguroase, pline de perseverenţă, caracterizate de o voinţă uriaşă, pline de optimism, ce par neobosite. Ele au o capacitate admirabilă pentru conducerea şi influenţarea aproape hipnotică a maselor.

MANIPURA CHAKRA activată în mod armonios are drept caracteristici generale dorinţa, voinţa, egoul, individualitatea, starea de libertate, de expansivitate, puterea, voluntarismul, armonia, stăpânirea de sine, inteligenţa necesară unei integrări eficiente în societate. Acest centru subtil de forţă are un rol hotărâtor atât în ceea ce priveşte modelarea formei corpului, cât şi în reglarea procesului vederii, care la rândul său determină perceperea formei şi a culorii. La nivelul acestui centru de forţă, fiinţa îşi imaginează vizual, în mod dinamic, prin mişcare.

Organul de simţ corespondent lui **MANIPURA CHAKRA** este ochiul, iar simţul subordonat energiei „foc" este văzul. Pentru clarvăzători culoarea acestui focar subtil este roşul.

Perioada de viaţă în care se manifestă preponderent energia specifică a lui **MANIPURA CHAKRA** este între 14-21 ani, când fiinţa trebuie să aibă un comportament mai ferm, să-şi dezvolte ego-ul, personalitatea şi caracterul, şi să-şi utilizeze voinţa şi puterea de autocontrol pentru a se integra social armonios.

Nota muzicală corespondentă lui **MANIPURA CHAKRA** este „MI".

Bija mantra specifică este **RAM.**

Animalul simbolic din reprezentarea grafică a lui MANIPURA CHAKRA este berbecul, care se ştie că este puternic şi impulsiv, lovind impetuos cu capul. El reprezintă firea celor activaţi intens la nivelul celei de-a treia *chakra*, caracterizaţi de pasionalitate şi expansivitate, iar pielea lor este în general brunetă. Ei au tendinţa de a trăi în grupuri sau comunităţi, caută să se impună, să iasă în relief, să domine, să comande, fără a se gândi la consecinţe. Sunt oamenii lui „acum şi aici" vor rezultate imediate sau chiar fulgerătoare. Mersul lor este conturat, apăsat, drept şi mândru prezentând, adesea, o doză mare de orgoliu şi egoism. Aceste fiinţe se îmbracă subţire pe vreme friguroasă, fără a suferi de frig, au o putere de digestie rapidă şi eficientă, vitalitate dinamică, longevitate, îşi păstrează în formă corpul fizic până la vârste înaintate.

Activarea dominantă şi armonioasă a lui **MANIPURA CHAKRA** face ca fiinţa respectivă să aibă capacitatea de a-i sesiza just pe ceilalţi prin empatie sau identificare, mai ales la nivelul intenţiei. Ea are o capacitate remarcabilă de a se regenera vital şi de a susţine multe acţiuni solicitante, care necesită o vitalitate dinamică, ce conferă forţă sau viteză.

Dominanta activării lui **MANIPURA CHAKRA** conferă fiinţei respective necesitatea de a se manifesta permanent şi expansiv, ochii săi au o strălucire specifică şi o mare forţă de pătrundere.

O astfel de fiinţă doarme 6-8 ore, în poziţia pe spate şi este dornică de a atinge o putere personală nemăsurată, de a fi fără egal, de a fi mereu în vârful piramidei şi în centrul atenţiei, chiar cu sacrificiul celor dragi.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ MANIPURA CHAKRA

La nivelul lui **Manipura** se manifestă puternic individualitatea, egoul, dorinţa de afirmare a personalităţii pe toate planurile. Relaţia bărbat-femeie este de tipul **stăpân-sclav**. Stăpânul nu este întotdeauna bărbatul, iar de multe ori polarizarea se realizează invers, datorită devirilizării actuale a bărbaţilor. Stăpânul devine astfel femeia, iar bărbatul se va polariza ca sclav. Este necesar să mai precizăm că în fiecare fiinţă umană aflată pe acest nivel de conştiinţă există satisfacţia de a fi dominat şi de a domina.

4. *ANAHATA CHAKRA (centrul afectiv)*

ANAHATA CHAKRA este localizată, în plan subtil, în centrul pieptului, pe linia care uneşte cei doi sâni. Centrul de forţă se prezintă sub forma unei flori cu 12 petale. Prin aceste „petale" – canale energetice, invizibile ochiului obişnuit, se recepţionează şi se emit 12 tipuri distincte de energie caracteristică elementului „aer", specifice centrului.

ANAHATA CHAKRA include şi controlează activitatea celor 5 glande principale – plămânii, inima, timusul şi glandele ce produc celule – pe lângă o mulţime de glande secundare, subordonate sau derivate din ele. Deficienţa ce poate rezulta în cazul slăbirii activităţii acestor glande atunci când centrul este slab energizat, nu poate fi suplinită de nici o altă glandă din corp. Activitatea celorlalte organe din corp, a nervilor şi a venelor, nu va mai fi coordonată corect şi corpul se va îmbolnăvi cu uşurinţă.

Această chakra este asociată cu elementul aer.

Trezirea acestui centru subtil de forţă amplifică gradat starea de candoare, dăruire, puritate, iubire altruistă şi dezinteresată, compasiune, blândeţe afectivă şi toleranţă plină de înţelepciune, stare de profundă împăcare şi echilibru lăuntric.

În plan fizic, energia caracteristică elementului aer specifică lui **ANAHATA CHAKRA** este în legătură cu mişcarea, coordonează şi susţine funcţia aparatelor respirator, circulator şi imunitar, reglează funcţia glandei endocrine numită timus, situată în zona sternală. Această glandă are o activitate maximă în copilărie, iar apoi se estompează gradat, odată cu pierderea spontaneităţii afective şi a iubirii necondiţionate, specifice copiilor sau acelor rare fiinţe adulte care şi-au păstrat „inima de copil". Numai având intens şi profund activat acest centru de forţă al iubirii universale, divine, fiinţa poate avea acces la marile taine ale dumnezeirii.

Organul de simţ corespondent acestui centru de forţă este pielea, iar simţul subordonat este pipăitul. Pentru clarvăzători, acest focar energetic apare de culoare albastru pur.

Nota muzicală specifică este „FA".

Bija mantra este **YAM**.

Perioada de viaţă în care se manifestă preponderent activitatea lui **ANAHATA CHAKRA** este între 21-28 ani, perioadă în care fiinţa umană ajunge să-şi intuiască propriul destin şi să înţeleagă efectul propriilor sale acţiuni.

Reprezentarea simbolică este un hexagon ce delimitează o stea cu 6 colţuri, de culoare albastră-cenuşie, înscrisă într-un cerc înconjurat de 12 petale sau spiţe energetice, care se desfac către exterior şi prin care circulă

energia subtilă atât în sus, cât şi în jos. În conexiune cu acest fapt putem remarca că acest focar energetic realizează în mod armonios sinteza între planurile superioare şi cele inferioare ale fiinţei. Acest aspect este reprezentat de cele două triunghiuri, unul cu vârful în jos şi celălalt cu vârful în sus, care formează steaua cu 6 colţuri, inclusă în hexagon. Într-o altă reprezentare simbolică, triunghiul cu vârful în sus reprezintă principiul masculin cosmic (Shiva), iar triunghiul cu vârful în jos simbolizează energia cosmică feminină (Shakti). Atunci când aceste forţe sunt relativ egale, fiinţa atinge o stare de forţă intensă şi echilibru ferm.

Inima, ca centru fizic al lui **ANAHATA**, este templul sfânt de pe „muntele" diafragmei. Când fiinţa umană prezintă preponderent activarea acestui centru de forţă, ea radiază în jur o stare de armonie afectivă, „inundând" fiinţele şi lucrurile din jurul său cu o vitalitate specifică, iubire şi spontaneitate degajată. Ea poate să îşi controleze în mod paranormal procesul respiraţiei, ajungând să îşi oprească respiraţia pe perioade lungi de timp, fără a resimţi vreo tensiune interioară sau hipooxigenare. Aceste fiinţe au o capacitate extraordinară de a simţi empatic stările afective ale altor fiinţe şi totodată de a transmite persoanelor aflate în imediata lor apropiere, sau chiar la distanţe mari, stările lor afective.

Animalul care simbolizează acest centru de forţă este o căprioară sau o gazelă.

Puritatea şi gingăşia căprioarei sunt specifice trăirilor afective. Ea mai simbolizează starea de alertă şi supervigilenţă faţă de pericol, exact ca şi respiraţia şi bătăile inimii, care se schimbă la orice semnal venit din ambianţă. Căprioara, cu ochii ei calzi, umezi şi catifelaţi, pare mereu fascinată de viaţă şi de tot ceea ce vede, este mereu animată de bucurie, nu poate fi rea nici cu duşmanii şi pare că se hrăneşte numai cu entuziasm. În general, căprioara simbolizează fiinţa preponderent activă la nivelul lui ANAHATA CHAKRA. Această fiinţă este plină de bun simţ, este atentă să nu-i supere pe ceilalţi, sensibilă, afectuoasă, inspirată, pură şi nevinovată, emanând continuu iubire şi drăgălăşenie.

Activarea dominantă în fiinţă a acestui centru de forţă face ca aceasta să

stăpânească arta conversaţiei, a limbii şi a poeziei, nu mai este împiedicată de limitări exterioare sau de inhibiţii interioare şi se menţine permanent sub control. Totodată este capabilă, prin predispoziţia sa, să perceapă în tot ceea ce există măreţia Supremului Absolut sau Dumnezeu. Aceste fiinţe sunt structural înclinate spre calea de evoluţie spirituală prin devoţiune nemărginită, dăruire spirituală şi credinţă necondiţionată în Dumnezeu. Ele se caracterizează printr-o suficienţă de somn de 4-6 ore, preferând poziţia pe partea stângă. Au ochii calzi, visători, faţa luminoasă ce radiază bunătate calmă, mersul este aparent ca un zbor uşor şi au o accentuată tendinţă de a călători sau de a se plimba. O anumită stare de labilitate emoţională se poate depăşi o dată cu amplificarea capacităţii de control la nivelul lui **ANAHATA CHAKRA**.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ ANAHATA CHAKRA

La nivelul lui **Anahata** relaţia este de tipul **superior-inferior**. Aici inferior nu se referă la centrii de forţă inferiori sau la faptul de a fi inferior. Cel care este receptiv la nivelul lui Anahata se polarizează într-o fiinţă care aşteaptă să fie înălţată, elevată de către persoana adorată. Este tipic pe căile spirituale în care predomină devoţiunea, ca una din fiinţe să privească cu adoraţie şi devoţiune către fiinţa care-i dăruieşte afecţiune şi iubire, iar cel adorat, superiorul, se înalţă cu toată fiinţa sa către planurile superioare ale manifestării şi-l umple pe celălalt de iubire.

5. *VISHUDDHA CHAKRA (centrul intuiţiei)*

În limba sanskrită, **VISHUDDHA** înseamnă curat, pur, nepătat, greu de atins. Acest focar de forţă se mai numeşte şi centrul maximei purităţi. În plan fizic, este situat central, în zona anterioară şi mijlocie a gâtului şi este reprezentat simbolic printr-o floare de lotus cu 16 petale sau canale energetice distincte, prin care circulă 16 tipuri de energie.

Elementul specific lui VISHUDDHA CHAKRA este eterul sau Akasha (planul memoriei cosmice). Această energie determină la fiinţa activată dominant la nivelul lui **VISHUDDHA CHAKRA** o stare specifică de trăire a timpului, rafinament, simţ estetic, intuiţie, puritate, elocvenţă, aspiraţie către perfecţiune; ea emană în mod spontan mister şi fascinaţie. O asemenea fiinţă trezeşte pretutindeni simpatie şi încântare întocmai ca un zeu şi revarsă în jurul ei calităţi sublime şi fermecătoare, ca: gingăşie, afecţiune pură, iubire constantă, lipsă de egoism.

Această *chakra* reprezintă conştiinţa intuitivă, sesizarea şi raportarea fiinţei la nivelul arhetipurilor, creativitatea superioară. Ea controlează activitatea a cinci glande principale. Secreţiile interne, catalizate în cazul funcţionării optime şi activării centrului de forţă, elimină prompt orice otravă care face posibilă apariţia bolilor şi ajută în special la menţinerea nealterată a corpului. Dacă glandele principale se menţin pe deplin active, nervii şi celelalte glande din corp nu pot fi perturbate sau slăbite. Mintea şi activitatea noastră mentală sunt în mare măsură hrănite cu fluidele şi particulele cele mai rafinate, care constituie esenţa acestor secreţii interne.

Organul de simţ corespondent este urechea, iar simţul subordonat energiei „eterului" este auzul. Organele de acţiune sunt reprezentate de corzile vocale şi de gură.

VISHUDDHA CHAKRA este răspunzătoare de buna funcţionare a două funcţii: vorbirea şi auzul. Blocajele energetice grave la nivelul acestui centru de forţă, datorită karmei negative acumulate la acest nivel, conduc inexorabil la surzenie şi muţenie. Nu întâmplător aceste afecţiuni apar adeseori împreună (surdo-muţii), pentru că au la bază aceeaşi cauză energetică.

Bija mantra este **HAM**.

Nota muzicală corespondentă acestui centru de forţă este „SOL".

Grafic, este reprezentat de un cerc alb care simbolizează sunetul pur primordial, înconjurat de 16 petale fumurii. Cercul este simbolul perfecţiunii, al izolării sau interiorizării şi al purităţii. Culoarea sa albă indică caracterul profund echilibrant al acţiunilor ce au loc în acord cu armonia universală. Cele 16 petale simbolizează complexitatea şi gradul

înalt de rafinament şi de puritate al energiilor la nivelul lui **VISHUDDHA CHAKRA**, astfel încât putem considera acest centru de forţă ca fiind vârful templului în trup.

La acest nivel, fiinţa poate intra în rezonanţă cu Akasha sau planul memoriei cosmice, care este reprezentat simbolic de un oval indigo-negru.

În reprezentarea simbolică, purtătorul bija-mantrei acestui centru este elefantul Gaja, care este mai mic decât elefantul Airvat, purtătorul Bija-mantra-ei centrului de forţă **MULADHARA CHAKRA**. Acest elefant are culoarea norilor. El este călărit de zeul iluminării spirituale. Urechile mari ale lui Gaja arată sensibilitatea şi acurateţea percepţiei sale sonore, simbolizând cunoaşterea intimă a secretelor, sunetelor şi tonurilor. Elefantul simbolizează răbdarea fără margini, amintirile clare, încrederea deplină în sine, bucuria de a trăi în sintonanţă cu legile firii. Elefantul Gaja are o singură trompă (manifestarea), care este sunetul pur.

Activarea intensă a acestui centru este manifestată prin rafinarea ieşită din comun a auzului, dinamizarea intensă a intuiţiei, trăirea stării de detaşare în relaţiile cu ceilalţi oameni, paralel cu sporirea capacităţii empatice de a percepe problemele şi diversele situaţii cu care ei se confruntă, precum şi atracţia irezistibilă către studiul ştiinţific şi spiritual. Această fiinţă devine propriul său stăpân, liberă de toate lanţurile închistatoare şi capabilă să perceapă cele mai înalte revelaţii de ordin spiritual.

Pentru clarvăzători, acest centru de forţă apare de culoare indigo spre negru.

Perioada specifică în care se manifestă dominant energia specifică lui **VISHUDDHA CHAKRA** este situată între 29-35 ani. O fiinţă umană preponderent activată la nivelul acestui centru de forţă doarme în medie 2-4 ore alternativ, când pe o parte, când pe cealaltă. Dacă activarea acestui nivel de conştiinţă este atinsă şi menţinută, fiinţa nu mai este distrasă de distracţii lumeşti, plăceri grosiere, tentaţii ale simţurilor şi mentalului, deoarece ea este ghidată permanent de cele mai

înalte intenţii şi raţiuni elevate. În mod constant ea se raportează la Adevărul Ultim, etern, fără a fi limitată de timp, deoarece activarea perfectă a lui **VISHUDDHA CHAKRA** permite controlul paranormal al energiei timpului şi, deci, implicit ieşirea de sub tirania sa necruţătoare.

La nivelul acestei *chakra* se realizează demarcaţia clară dintre lumesc (profan) şi sacru, dintre ignorant şi iniţiat, dintre aspectul banal şi aspectul simbolic. Energia subtilă la acest nivel se transformă în Soma sau Amrita prin transsubstanţializare, rezultând aşa-zisul nectar al imortalităţii pentru zei şi totodată „băutura psihedelică" a preoţilor iniţiaţi.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ VISHUDDHA CHAKRA

La acest nivel sunt caracteristice puritatea şi rafinamentul spiritual, accesul conştiinţei la universul arhetipurilor şi al ideilor, perceperea unificatoare a timpului, cunoaşterea de tip superior.

La nivelul lui **Vishuddha** relaţia este de tipul **discipol-maestru**. Aceasta este o legătură în planul cunoaşterii. Relaţia de acest tip poate fi în ambele sensuri: el o poate învăţa pe ea, dar şi ea poate să-l înveţe pe el, chiar dacă există experienţe diferite de viaţă şi de cunoaştere. Acest gen de relaţie poate

preveni sau rezolva multe conflicte care apar pe nivelurile inferioare, prin manifestarea unei stări de puritate foarte mare.

Una din cele două fiinţe va fi emisivă la nivelul cunoaşterii şi o va hrăni spiritual pe cealaltă fiinţă, receptivă la cunoaştere şi dispusă să înveţe. Şi cum această cunoaştere este de tip superior, ea nu va însemna o simplă transmitere de informaţii, ci o adevărată iniţiere. Deoarece această cunoaştere îmbogăţeşte şi transformă sufletul, ea este ca o hrană spirituală.

Acest tip de relaţie creează o atmosferă unică de frumuseţe rafinată şi elevată, o fericire continuă şi atemporală, un farmec spiritual plin de savoare datorită căruia cele două fiinţe angrenate în relaţie vor putea să descopere extazul iubirii perfecte, arhetipale. Deoarece cunoaşterea este pusă mai presus de orgoliul fiecăruia, orice tendinţă conflictuală se transformă într-o căutare sinceră a adevărului.

6. AJNA CHAKRA

AJNA CHAKRA este ultima dintre *chakras*. Printre multiplele apelative ale lui AJNA, amintim pe cel de Divya Chaksu sau ochiul divin şi Shiva Netra sau „al treilea ochi", ochiul lui Shiva.

Acest centru are focarul de corespondenţă în partea de mijloc a frunţii, imediat deasupra ochilor, aproximativ la jumătatea spaţiului dintre sprâncene.

La nivelul lui **AJNA CHAKRA** aspectele polare, pozitiv-negativ, masculin-feminin, solar-lunar sunt fuzionate complet şi conduc la deschiderea celui „de-al treilea ochi". Apare astfel androginul cosmic, în care iniţiatul a trecut dincolo de dualitate sau în pura neutralitate, care se află în continuă fuziune subtilă cu unitatea originară a Supremului Absolut sau Dumnezeu. La acest nivel de conştiinţă, orice dualitate este dizolvată, fiinţa umană nemaifiind influenţată de nici un fenomen, schimbare sau eveniment, deoarece acestea nu sunt reale sau eterne. Simultan cu această stare de detaşare, ea are asupra lor o capacitate de control excepţională, orice dorinţă a sa tinde să se realizeze în mod ineluctabil.

Activarea predominantă a lui **AJNA CHAKRA** este reprezentată prin conştiinţa mentală superioară. Activarea acestui centru conferă o mare putere de concentrare şi de focalizare mentală, inteligenţă, calm mental, putere de sinteză şi de memorare, o extraordinară capacitate de control asupra corpului vizibil şi asupra corpurilor invizibile, clarviziune spirituală, capacitatea de a percepe celelalte lumi paralele invizibile, precum şi posibilitatea de a percepe evenimentele din viitor. Marii profeţi ai planetei, ca de exemplu Nostradamus, au avut acest centru foarte intens activat,

permiţându-le să prevadă viitorul pe durata a sute şi mii de ani.

În plan fizic, AJNA CHAKRA controlează şi face să acţioneze atât glanda pituitară cât şi cele 4 glande principale ce reglementează capacitatea noastră de a vedea, de a auzi, de discriminare şi de memorare; de asemenea, realizează controlul asupra glandelor endocrine şi asupra creierului mic. Sinteza hormonilor epifizari este dependentă în mod special de activarea acestui centru mental de comandă. În plan fizic este reprezentată de plexul nervos carotidian.

Pentru clarvăzători ea apare de culoare galben-aurie.

Nota muzicală corespondentă este „LA".

Bija mantra este **AUM**.

Perioada de viaţă în care se manifestă cu predilecţie activarea energiei mentale a lui AJNA CHAKRA este între 36 şi 42 de ani, când fiinţa umană, prin întregul său comportament, dă dovadă de mai multă înţelepciune şi profunzime.

AJNA CHAKRA este ilustrată simbolic sub forma unui cerc alb în interiorul căruia există două petale strălucitoare, care reprezintă cele două canale sau spiţe energetice, prin care circulă energiile mentale la acest nivel. În realitate există 78 de canale energetice fiecare cu funcţia lui specifică. Cele două petale mai reprezintă simbolic transcenderea celor două polarităţi . Ele sunt ca două aripi celeste, simbolizând zborul ghidat al gândului care penetrează Universul pentru a pătrunde şi a cunoaşte alte dimensiuni. Petala din dreapta încadrează litera roşie Ha (Soarele), în timp ce petala opusă cuprinde cuvântul Tha (Luna). Când cele două energii (Ha şi Tha, Yang şi Yin) sunt în echilibru perfect, fiinţa este perfect sănătoasă din punct de vedere fizic, psihic şi mental. Cercul central din reprezentarea simbolică cuprinde silaba sacră – Bija Mantra – AUM (Mukta Bija, sunetul sămânţă dătător de libertate).

Pronunţarea mentală a Bija Mantra-ei AUM conduce la dilatarea extremă a conştiinţei.

Cei care au atins înalte culmi de realizare spirituală la nivelul lui **AJNA CHAKRA** dobândesc un grad foarte avansat de trezire spirituală. Printre aceştia trebuie să căutăm marile genii exemplare ale planetei, scriitorii eminenţi, poeţii inspiraţi, savanţii celebri, filozofii iluştri, iubitorii plini de abnegaţie ai omenirii, sfinţii. Persoanele care se află în preajma unei asemenea fiinţe trezite la nivelul lui **AJNA CHAKRA** au senzaţia că toate problemele lor au dispărut, trăiesc stări profunde de linişte şi de împlinire interioară.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ AJNA CHAKRA

La acest nivel ajung sufletele care au trecut prin multe vieţi, iar fiecare a atins o cunoaştere profundă a aspectelor complementare, nu numai la nivel uman ci şi la nivel macrocosmic, universal.

La nivelul lui **Ajna** relaţia este de tipul **plus-minus, yin-yang.** Este genul de relaţie foarte elevată, între un bărbat şi o femeie care conştientizează aspectul arhetipal sau chiar cosmic al atracţiei şi al iubirii lor. La acest nivel apare posibilitatea unei contopiri depline între bărbat şi femeie şi se poate vorbi de atingerea condiţiei androginale, în care fiecare dintre cei doi reuşeşte să păstreze în propria sa fiinţă această stare de unificare deplină.

7. *SAHASRARA*

Este cunoscută în tradiţia orientală sub numele de Shunya Chakra sau centrul subtil coronar. Situată în zona creştetului capului, la aproximativ trei degete deasupra, pentru clarvăzători **SAHASRARA** apare mult mai mare decât celelalte 6 *chakras*.

Clarvăzătorii văd acest centru sub forma unui cerc perfect, de 1000 de petale, în realitate existând peste 10.000 de canale sau spiţe energetice. În fiinţă, **SAHASRARA** reprezintă focarul spiritual suprem, fiind mult mai mult decât o *chakra*. Prin activarea predominantă a acestui focar se conştientizează manifestarea Sinelui nemuritor sau a Scânteii Divine din fiinţa umană.

La acest nivel de conştiinţă supramentală, acţiunea este întotdeauna detaşată şi se realizează profund înţelegerea deplină a faptului că *„TOTUL este în UNUL şi UNUL este în TOT"* sau cu alte cuvinte: *„Tot ce este jos este precum tot ce este sus şi tot ce este sus este precum tot ce este jos."* Despre acest lucru, Iisus spunea: „Precum în cer, aşa şi pe pământ".

Fiinţele de excepţie care au dominant activat acest focar subtil energetic, au o înţelepciune adâncă plină de bun simţ, conştientizează plenar existenţa lui Dumnezeu în fiinţa lor, prezintă starea de continuitate a conştiinţei inclusiv în timpul somnului, transcend cele două polarităţi, manifestă o deplină identificare cu Conştiinţa Universală, Dumnezeu. Cele mai înalte rugăciuni ale sfinţilor, preoţilor şi călugărilor capabili să-şi înalţe spiritul, se realizează la nivelul lui **SAHASRARA.** Stările lăuntrice care apar prin trezirea perfectă a acestui focar subtil nu pot fi descrise în cuvinte, deoarece acestea ar fi palide şi inexpresive faţă de realitatea trăită.

Singura care poate descrie aceste stări de conştiinţă este tăcerea.

În plan fizic, SAHASRARA coordonează activitatea creierului şi a sistemului nervos, stimulează trezirea potenţialului mental, din care folosim în mod obişnuit maxim 10%. Ea controlează activitatea glandei hipofize, cunoscându-se importanţa vitală pentru armonia fiinţei a hormonilor hipofizari.

Nota muzicala corespondentă este „SI".

Bija mantra este secretă.

Culoarea specifică este alb - strălucitoare.

Reprezentarea grafică este un cerc perfect, cu o „umbrelă" multicoloră deasupra.

CARACTERISTICILE CUPLULUI LA NIVELUL LUI SAHASRARA

La nivelul lui **Sahasrara** este transcensă orice polaritate. Aici este domeniul unde forma cea mai înaltă de energie se contopeşte cu conştiinţa pură, dincolo de orice dualitate. Se poate vorbi de un cuplu la acest nivel, dar nu polar, ci doar atunci când cei doi iubiţi îl pun pe Dumnezeu pe primul plan în relaţia lor. Aici se poate vorbi despre o atracţie care nu se bazează pe atracţia dintre aspectele complementare, ci prin identificarea dintre conştiinţele celor două fiinţe, care sunt neutre ca polaritate şi transcendentale.

Forţa care uneşte cuplul la acest nivel nu mai este forţa de atracţie care se manifestă la celelalte niveluri, ci aspiraţia profundă şi frenetică de comuniune cu Dumnezeu Tatăl, aspiraţia de a atinge perfecţiunea, iar cuplul devine astfel o modalitate plăcută, rapidă şi uşoară de atingere a perfecţiunii, deoarece cele două fiinţe sunt ca două oglinzi care vor să ajungă să reflecte cât mai aproape de perfecţiune fiinţa iubită, iar iubirea lor este calea ce-i conduce cel mai uşor la desăvârşire.

6.

TEHNICI ŞI MODALITĂŢI PRIN CARE POATE FI ATINSĂ STAREA DE CONTINENŢĂ AMOROASĂ

Oricare ar fi sensibilitatea, înzestrarea şi disponibilitatea erotică de care dispunem în prezent, capacitatatea noastră de a trăi, simţi, induce şi dărui plăcerea, poate fi amplificată considerabil. Nu trebuie să uităm niciodată că pe maestru îl face exerciţiul.

Psihologii occidentali au redescoperit ceea ce era cunoscut de milenii în tradiţia orientală şi anume că sensibilitatea noastră erotică nu este înnăscută, ea fiind fructul unei aşa numite ucenicii, desfăşurate în timpul copilăriei sau adolescenţei şi al primelor experienţe amoroase. Care ar putea fi diferenţa dintre două femei perfect sănătoase, dar una aproape frigidă şi alta foarte senzuală? Neîndoielnic, organele lor sexuale sunt sisteme identice care transmit impulsuri nervilor. Deosebirea dintre cele două situaţii se află doar în educaţia diferită a celor două femei, adică în faptul că nu este suficient că ne-am născut cu zonele erogene; este necesar ca ele să fie trezite, antrenate, educate şi activate.

Datorită acestei ignorări a disponibilităţilor fiinţei noastre, datorită acestei lipse de educaţie şi indolenţei în care se complace aproape întreaga societate umană, cercetătorii au descoperit consecinţe şocante: de la apariţia banalei mătreţe, la boli grave precum ar fi cancerul, anomalii şi tulburări comportamentale, violenţă, agresivitate şi multe din tarele societăţii contemporane.

Este ca şi cum Natura urmăreşte să ne ajute să devenim conştienţi de noi şi de posibilităţile noastre, dar noi refuzăm să ascultăm aceste semnale, aceste chemări primordiale. Despre această distanţă între ceea ce este fiinţa umană astăzi şi ceea ce ar putea deveni din punct de vedere amoros, dr. Gerard Leleu declară în celebrul său *TRATAT DE MÂNGÂIERI*: *„Sexologia ne-a redus doar la cei câţiva centimentri pătraţi ai organelor genitale, în timp ce corpul nostru este realmente înţesat cu 1.800.000 de captatori de senzaţii care-l fac să fie o imensă zonă erogenă, gata să trăiască plăceri noi şi rafinate, aflată*

mereu în aşteptarea mângâierilor, chiar dacă noi ignorăm acest aspect. Adevăratul control al energiei erotice provine din cunoaşterea ritmului nostru individual de creştere a energiei erotice în propria fiinţă şi nu din ignorarea acesteia."

Respiraţia abdominală — un factor important în vederea controlului energiei erotice

Deşi acest aspect ar putea părea puţin ciudat pentru unele persoane, pentru a învăţa să ne controlăm energia erotică este necesar ca fiinţa umană să respire mai profund şi mai puternic, deoarece respiraţia este poarta prin care se poate obţine controlul întregului corp. Respiraţia este voluntară şi involuntară, adică noi respirăm de obicei fără să ne gândim la aceasta, dar putem alege să schimbăm ritmul şi să o facem să devină mai profundă, prin folosirea minţii în vederea dobândirii unui control cât mai bun asupra corpului.

„Atât timp cât respiraţia este haotică şi se află în mişcare, sămânţa (sperma) este efervescentă şi se mişcă şi ea. Când respiraţia este gradat încetinită şi la un moment dat îşi încetează orice mişcare, atunci sămânţa (sperma) se odihneşte şi ea, la fel ca respiraţia." *(GORAKSHA SAMHITA)*

De asemenea, respiraţia este într-o stânsă corelaţie cu ritmul cardiac. Dacă fiinţa umană respiră rapid şi superficial ca după o alergare, ritmul cardiac va creşte, dar dacă fiinţa respiră încet, lent şi profund, ritmul cardiac descreşte. Printre altele, ritmul cardiac este o caracteristică a orgasmului, iar creşterea ritmului respirator este unul din semnele apropierii orgasmului cu descărcare, cu pierderea energiei erotice. Se poate spune astfel că un prim pas în vederea atingerii stării de continenţă este controlul respiraţiei, fiind necesar ca respiraţia să devină lentă şi profundă.

Cele mai multe fiinţe umane respiră foarte superficial, de obicei folosind doar partea superioară a plămânilor, la nivelul pieptului şi al umerilor, ceea ce permite doar unei mici

cantităţi de oxigen să fie absorbită de către plămâni. ***Respiraţia abdominală profundă***, cea care umple plămânii, este modul în care respiră nou născuţii. Dacă vom privi un copil mic atunci când doarme, vom putea observa că abdomenul său se ridică şi coboară la fiecare respiraţie. Respiraţia abdominală ne permite să înlocuim aerul rezidual stagnant în plămâni cu aer proaspăt plin cu oxigen.

Acesta este cel mai sănătos mod de a respira, dar fiinţa umană a pierdut această capacitate naturală datorită stresului şi anxietăţii. Starea de anxietate se poate traduce şi prin limitarea respiraţiei la partea superioară a pieptului. Când suntem fericiţi şi râdem, reuşim din nou, în mod spontan, să respirăm abdominal. Aşa că o modalitate de a respira din ce în ce mai mult abdominal este de a fi fericiţi şi a râde cât mai mult. Câteva minute de respiraţie abdominală în fiecare zi vă vor învăţa corpul să respire profund, chiar şi pe perioada somnului, iar în momentele de pasionalitate intensă respiraţia va fi o modalitate esenţială care vă va ajuta să aveţi control asupra energiei erotice şi să vă expansionaţi senzaţiile orgasmice la nivelul întregului corp.

În continuare vă voi prezenta un exerciţiu simplu prin a căruia practică, în mod constant, veţi putea să conştientizaţi şi să stăpâniţi mai bine respiraţia abdominală.

Exerciţiu

Când veţi practica exerciţiul următor veţi urmări să inspiraţi pe nas şi să expiraţi pe gură, deoarece inspiraţia aerului pe gură îngreunează întregul process.

1. Vă aşezaţi pe un scaun cu spătarul drept în aşa fel încât picioarele să atingă podeaua, iar tălpile să fie plasate la o distanţă egală cu distanţa dintre umeri.

2. Plasaţi-vă mâinile pe ombilic şi relaxaţi-vă umerii.

3. Inspiraţi pe nas şi simţiţi cum partea inferioară a abdomenului se dilată, astfel încât ombilicul este împins în afară. Diafragma va coborî.

4. Menţinând pieptul relaxat, expiraţi cu putere, pentru a împinge partea inferioară a abdomenului înapoi, ca şi cum aţi simţi cum întreaga zonă a organelor sexuale urcă.

5. Repetaţi acest procedeu de 18-36 ori pe zi.

Identificarea muşchilor PC (pubococcigieni) — un pas important către continenţa amoroasă

Fiinţa umană este înzestrată cu posibilităţi şi structuri pe care le ignoră dar care, printr-o conştientizare atentă şi o folosire inteligentă, îi pot deschide posibilităţi nebănuite şi aparent uimitoare.

Un exemplu grăitor în această direcţie este cel al muşchilor pe care-i utilizăm frecvent, cel mai adesea fără să fim conştienţi, atunci când urinăm. Deşi noi nu suntem nici măcar conştienţi de existenţa lor, aceştia au un rol extraordinar de mare în actul amoros. Pentru eficienţa metodelor amoroase secrete este necesar ca aceşti muşchi să fie fortifiaţi şi controlaţi perfect. Muşchii plăcerii, sau ştiinţific vorbind muşchii pubococcigieni, numiţi pe scurt muşchii PC, sunt uşor de localizat, fiind cei care, atât la bărbat cât şi la femeie, sunt utilizaţi pentru oprirea fluxului de urină. ***Muşchii pubococcigieni sunt responsabili de contracţiile ritmice din pelvis şi anus din timpul orgasmului.*** Muşchii pubococcigieni sunt un grup de muşchi pelvieni importanţi care porneşte de la osul pubian ***(pubo)*** pe partea anterioară până la osul sacral sau coccis ***(coccigian)***. Aceşti muşchi constituie baza sănătăţii sexuale şi sunt esenţiali pentru a deveni o fiinţă perfect continentă care controlează complet potenţialul sexual.

„Dacă bărbaţii şi femeile vor creşte puterea muşchilor PC, ei vor putea să devină bărbaţi continenţi sau femei continente şi să separe orgasmul de ejaculare."
(LADAS, WHIPPLE ŞI PERRY – *THE G. SPOT*)

Urinarea fracţionată — unul dintre procedeele secrete de control al energiei sexuale

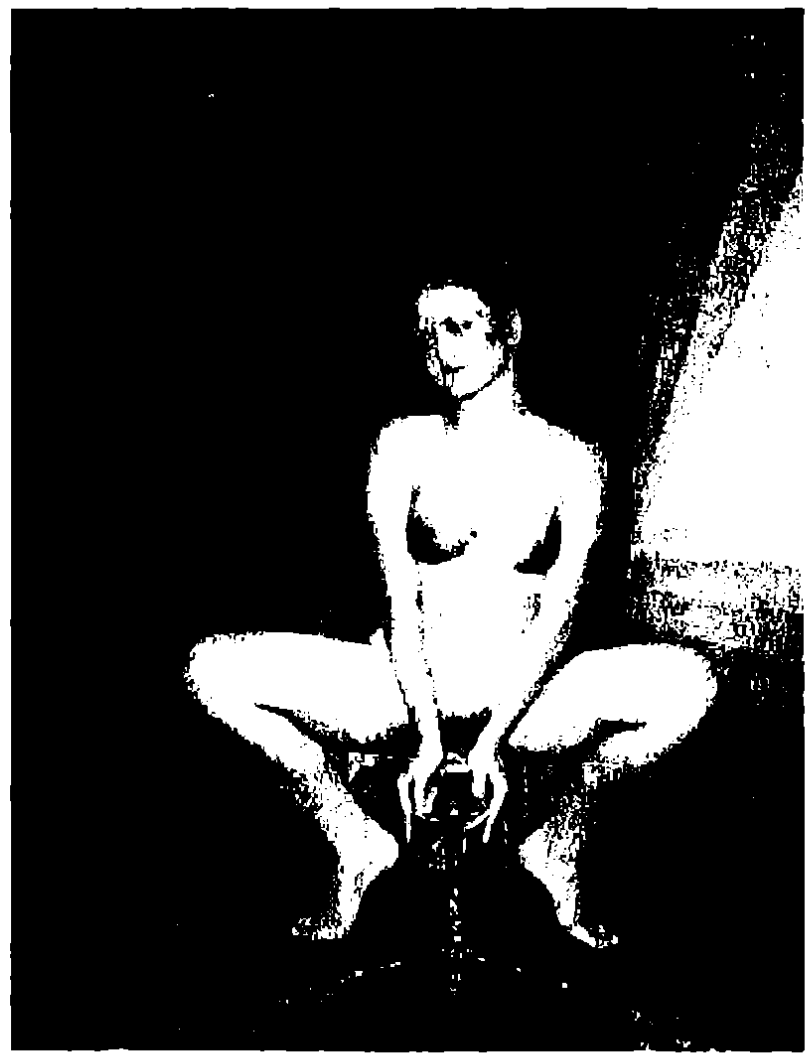
Înţelepţii considerau că fiinţa care deţine controlul asupra potenţialului urinar deţine în mod implicit şi controlul asupra potenţialului sexual.

Un exemplu celebru în această privinţă îl constituie al cincilea Dalai-Lama Tibetan care a decedat în jurul anului 1680, dar care s-a deosebit de predecesorii săi prin atitudinea sa foarte liberă faţă de femei. Istoria povesteşte că într-o zi, de la înălţimea celei de mai sus terase a celebrului palat Potala din

Lhasa, acest Dalai-Lama a răspuns consilierilor săi care îi criticau această atitudine: *„Este adevărat, am multe femei pe care le iubesc, dar şi fiinţe care mă critică din cauza aceasta. În plus, pentru mine, uniunea sexuală nu este ceea ce este pentru voi."* Pentru a ilustra acest aspect, de la înălţimea la care se afla, el dădu drumul unui jet puternic de urină peste parapet. Acesta s-a scurs din terasă în terasă până la baza palatului, apoi în mod miraculous Dalai-Lama l-a reaspirat şi a readus acel jet în fiinţa sa, sub privirile stupefiate ale supuşilor săi. După aceasta s-a întoars triumfător către consilierii săi şi le-a spus: *„Când veţi reuşi să faceţi ca mine, veţi înţelege că modul în care eu interacţionez erotic este cu mult diferit de ceea ce se practică în mod obişnuit."*

Practicile tantrice şi taoiste, prin tehnicile specifice oferite celor iniţiaţi în misterele lor, le conferă acestora un control absolut al ejaculării. Există trei metode foarte simple, dar extrem de eficiente, prin care se poate atinge controlul asupra potenţialului sexual şi urinar:

1. Prima metodă constă în ***urinarea fracţionată***, în jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde. Pauza dintre jeturi trebuie să fie suficient de lungă pentru a fi oprită complet curgerea urinei. Mai ales la primele jeturi, vor apărea nişte fiori prin tot corpul, în special pe şira spinării, care pentru cei mai slabi vor părea puţin prea puternice în intensitate. Aceşti fiori nu sunt altceva decât o manifestare a energiei transmutate prin contracţia puternică şi fermă a sfincterelor urinare. Anumite texte menţionează că această energie (aceşti „fiori") trebuie vizualizată şi direcţionată ascendent pe coloana vertebrală, în zona din mijlocul frunţii sau în creştetul capului.



2. A doua metodă, care mai poate fi numită şi ***retenţia scurtă a urinării*** este ceva mai puternică: atunci când vom simţi nevoia de a urina, vom relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat, ferm, înainte ca urina să fi ieşit din vezica urinară. Este o metodă care necesită un control foarte bun şi care va fi practicată la început doar la toaletă. Exerciţiile se realizează de obicei înaintea urinării propriu-zise. Se va urmări o abordare gradată a acestei modalităţi fără a forţa.

EFECTE:

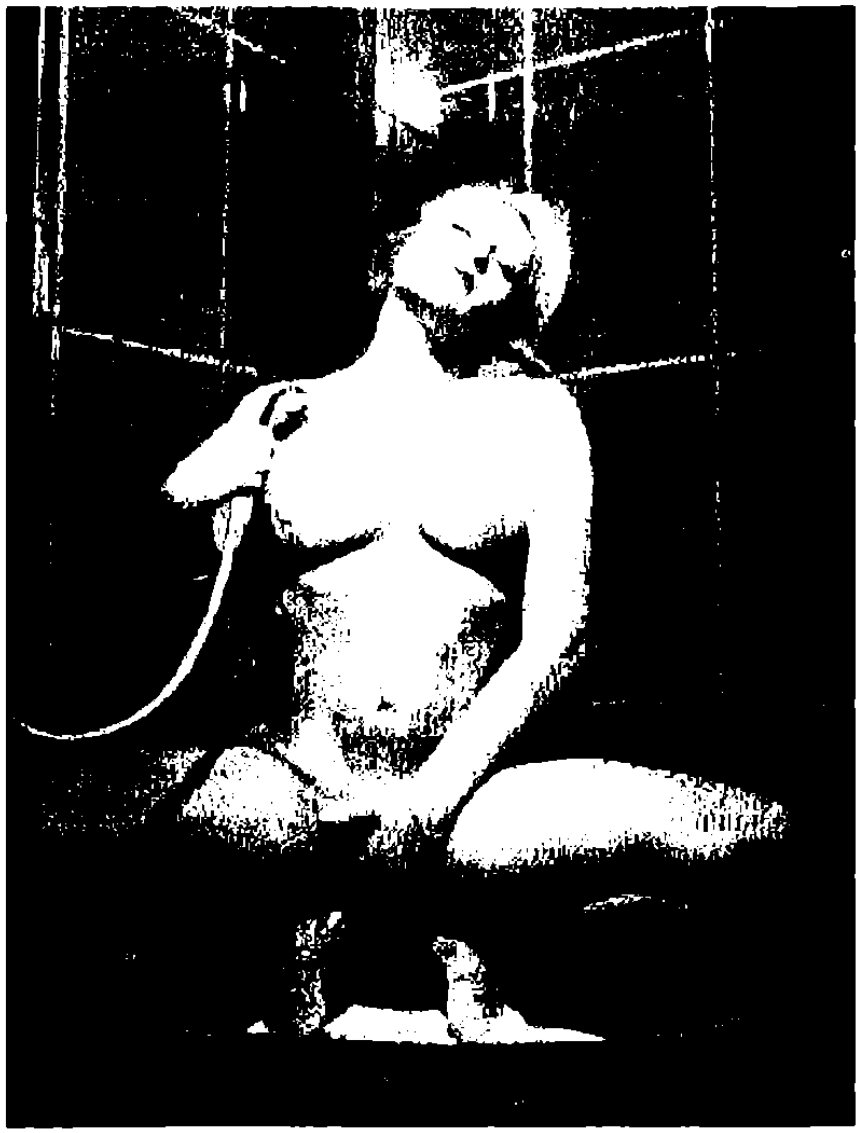
– un control mai bun asupra energiei creatoare şi vitale a fiinţei
– amplificarea energiei Yang (solară, masculină, de control) în fiinţă
– mărirea energiei vitale
– energizarea amplă şi revigorarea întregului organism
– mărirea voinţei
– menţinerea cu uşurinţă a continenţei amoroase.

Prin fracţionarea de 70 de ori a jetului de urină la fiecare urinare timp de 3 săptămâni, vom beneficia de ameliorarea multor afecţiuni şi disfuncţii din sfera genito-urinară (şi nu numai) şi vom observa creşterea şi armonizarea apetitului sexual. ***Dacă concomitent cu fracţionarea vom vizualiza energia rezultată prin transmutarea potenţialului urinar urcând pe coloană, vom remarca o amplificare a calităţilor noastre mentale, o îmbunătăţire substanţială a puterii de concentrare.***

3. A treia metodă se realizează cu minim un sfert de oră înainte de a face dragoste. Bem apă (infuzie de plante, ceai sau suc natural) în cantitate mai mare (este de preferat aproximativ un litru), aşa încât în timpul actului amoros să apară nevoia de a urina. În timp ce facem dragoste vom urmări să relaxăm sfincterele urinare şi întrega zonă abdominală inferioară, întocmai ca atunci când dorim să urinăm. Putem face acest lucru fără probleme, deoarece este practic imposibil să urinăm. Vom remarca după numai câteva minute că ascensionarea energiei se realizează extrem de uşor, spontan. Este posibil să apară şi nişte fiori extrem de plăcuţi şi o stare intensă de efervescenţă erotică şi afectivă. Putem prelungi oricât de mult această stare prin relaxarea sfincterelor şi a zonei abdominale inferioare.

Această metodă se recomandă mai ales celor aflaţi la începutul acestei practici, care au tendinţa de a fi foarte contractaţi în timpul actului amoros în dorinţa de a controla cât mai bine. În realitate, cu cât zona limitrofă organelor genitale va fi mai relaxată, cu atât energia va circula mai uşor, putând fi mai uşor controlată şi ascensionată. Controlul din timpul actului amoros poate fi adus la o stare de măiestrie prin practica acestei tehnici, aparent atât de simplă.

Multe dintre contracţiile şi stresurile acumulate interior pot fi eliminate prin această tehnică. Acest procedeu este foarte util pentru obţinerea controlului asupra zonei abdominale inferioare, care este una din zonele mai greu de controlat.



Dar se poate pune această întrebare simplă: Dacă relaxarea la nivelul zonelor limitrofe organelor sexuale este foarte utilă, atunci de ce se recomandă anumite contracţii precum cea a planşeului pelvian sau a sfincterelor urinare?

Răspunsul este că atunci când relaxarea este stăpânită la perfecţie, se poate vorbi şi de o eficienţă maximă a contracţiilor. Să realizăm analogia cu o bilă care trebuie să fie împinsă pe o traiectorie strict delimitată. Bila este energia erotică, iar traiectoria este traseul ascendent pe coloană, iar forţa motoare este una din contracţiile cunoscute. Dacă, de exemplu, contracţia pelviană va fi foarte puternică, iar restul corpului va fi foarte relaxat, energia va fi foarte precis direcţionată, tot astfel precum bila din analogia noastră va fi perfect direcţionată atunci când asupra sa va acţiona o singură forţă ce-i va da un impuls precis orientat. Dacă se vor suprapune peste contracţia planşeului nenumărate alte contracţii involuntare ale diferitelor grupe de muşchi abdominali, efectul va fi cu mult mai slab, la fel precum bila din exemplul nostru care va avea o mişcare mult mai dezordonată sub impulsul mai multor forţe aplicate haotic.

În alternarea armonioasă şi stăpânirea perfectă a contracţiei şi a relaxării rezidă o mare parte din ceea ce este cunoscut sub numele de arta taoistă a amorului. Este evidentă corelaţia şi interdependenţa care apare între starea lăuntrică mentală, emoţională şi manifestările exterioare din timpul actului

Exerciţiile Kegel

1. Contracţii lente: strângem muşchii PC, ca şi cum am dori să oprim fluxul urinar. Reţinem muşchii contractaţi timp de cel puţin 3 secunde apoi îi relaxăm.

2. Contracţii rapide: contractăm şi relaxăm alternativ muşchii PC, cât mai rapid cu putinţă.

3. Împingeri:

– ***pentru femei*** – urmărim să împingem moderat, ca şi cum am dori să defecăm sau ca în timpul naşterii.

– ***pentru bărbaţi*** – împingem moderat, ca şi cum am dori să ne forţăm să urinăm sau să defecăm.

Atât în cazul bărbatului cât şi al femeii, aceste exerciţii simple pun simultan în acţiune un anumit număr de muşchi abdominali şi din zona bazinului, astfel că este posibil (mai ales la început) să simţim deopotrivă anusul cum se contractă şi se destinde. În aproximativ două luni de practică zilnică vom deveni conştienţi de fiecare muşchi din zona planşeului pelvian şi vom fi capabili să-i contractăm separat, aproape fără efort, cu efecte aproape miraculoase.

ANTRENAMENTUL INTENSIV

Aceste exerciţii, inspirate din milenara tradiţie tantrică, au fost denumite ştiinţific exerciţiile Kegel. Se va începe cu o serie de ***50 de contracţii lente, 50 de strângeri rapide şi 50 de împingeri.*** Se va realiza această serie (50+50+50) de cel puţin 5 ori pe zi.

După o săptămână, vom mări cu 10 fiecare dintre cele 3 mişcări (60+60+60) continuând să realizăm cel puţin 5 serii pe zi. Procedăm astfel până ajungem să creştem la 100 de execuţii (100+100+100). ***Când am atins acest nivel după 6 sătămâni, pentru a ne menţine muşchii PC hipertonici este necesar să facem zilnic câte 5 serii de de mişcări complete.*** Cu cât vom exersa mai mult cu atât va fi mai bine, iar rezultatele vor apărea mai curând. ***Antrenamentul ideal presupune să exersăm cam o oră în fiecare zi.***

La început va fi posibil să întâmpinăm dificultăţi: muşchii PC poate că nu vor rămâne contractaţi cu uşurinţă în timpul strângerilor lente sau poate că nu vom putea să realizăm contracţiile rapide cu viteză, dar aceasta este pur şi simplu fiindcă în cazul nostru „muşchii dragostei" sunt încă slabi. Odată cu practica ei vor căpăta un tonus deosebit.

Dacă ne simţim obosiţi la capătul unei serii de execuţii, nu vom abandona, ci ne vom odihni câteva clipe, apoi vom relua. Pentru a deveni conştient de vigoarea crescândă a muşchilor PC, bărbatul îşi poate prinde uşor cu degetele penisul din zona de inserţie în timpul efectuării exerciţiilor

Kegel, iar femeia îşi poate introduce un deget sau două în vagin, ori poate utiliza un vibrator (pentru aceleaşi probe).

EFECTE ŞI BENEFICII

Este perfect posibil ca în decursul antrenamentului muşchilor PC să apară stări de confort lăuntric, încălzirea anumitor zone, care ne dă senzaţia de bine, fiori sau senzaţii de genul unor uşoare vibraţii ori furnicături etc. Toate acestea sunt semne că tehnicile încep să dea rezultate şi dacă apar nu trebuie decât să ne bucurăm. Chiar dacă ni se pare că nu avem nici un rezultat este necesar să ne continuăm cu conştiinciozitate antrenamentul deoarece mai devreme sau mai târziu acestea vor apărea. Să nu uităm că în orice, pe maestru îl face exerciţiul.

Dinamizarea muşchilor PC în cuplu

Este recomandat ca muşchii PC să fie antrenaţi şi în momentul fuziunilor amoroase pentru ca acestea să fie din ce în ce mai aducătoare de fericire şi de împlinire interioară. Vom prezenta în continuare câteva tehnici consacrate antrenării muşchilor PC, valabile mai ales pentru femei, astfel încât dacă vor fi practicate, vor conferi iubiţilor o plăcere amplificată.

STIMULAREA INTRĂRII VAGINALE: în momentul în care iubitul vă penetrează este necesar să contractaţi ritmic muşchiul PC în jurul capului penisului (Lingam-ului) pentru a stimula intrarea vaginală.

ABSORBIŢI-L ÎN INTERIORUL VAGINULUI: lăsaţi-l pe iubitul vostru să vă pătrundă uşor în timp ce contractaţi ritmic muşchiul PC ca şi cum aţi vrea să-l absorbiţi în vagin.

CONTRACTAŢI MUŞCHIUL PC ÎN TIMP CE EL SE RETRAGE: În timp ce bărbatul penetrează ritmic înainte şi înapoi, contractaţi muşchiul PC atunci când el se retrage. Aceasta crează un efect de sucţiune a pereţilor vaginali care poate fi extrem de plăcut.

ADÂNC ÎNĂUNTRU: atunci când iubitul este adânc înăuntru reţineţi-l, contractând muşchiul PC în jurul penisului (*Lingam*-ului) lui.

SCURT ŞI LUNG: în timp ce bărbatul utilizează tehnicile tradiţionale orientale de penetrare, de nouă penetrări superficiale şi una profundă, este necesar ca femeia să contracte uşor muşchiul PC în jurul penisului (*Lingam*-ului) iubitului în timpul penetrărilor scurte. În timpul penetrărilor lungi contractaţi în timp ce el se mişcă înainte şi înapoi.

Pe măsură ce energia sexuală se amplifică prin contracţiile muşchiului PC, ritmul cardiac se va amplifica şi respiraţia va deveni sacadată. Deoarece muşchiul PC se contractă în timpul orgasmului, faptul de a avea muşchi PC puternici va produce ambilor iubiţi contracţii ritmice plăcute mult mai intense.

Pentru femeie, muşchii PC foarte puternici înseamnă tinereţe şi farmec, ca urmare directă a amplificării (în unele cazuri extraordinare) a potenţei orgasmice şi a feminităţii.

„Femeia care doreşte să devină foarte senzuală trebuie mai mereu să urmărească să închidă cu putere şi să contracte Yoni-ul ei până când va deveni capabilă să reţină Lingam-ul iubitului ei ca şi cum ar face aceasta cu un deget, contractând şi relaxând muşchii care îi oferă atât ei cât şi iubitului ei o imensă plăcere, iar în cele din urmă ea va ajunge să acţioneze cu o asemenea putere cu aceşti muşchi, precum o face mâna unei păstoriţe, care mulge o vacă. Această tehnică secretă nu se poate învăţa decât prin practică şi mai ales concentrând ferm acolo puterea voinţei, care va fi atunci focalizată în zona vizată. În timp ce

realizează aceasta, ea trebuie să repete mental numele zeului iubirii, Kamadeva, pentru a primi astfel subtil binecuvântarea şi protecţia lui. Când va putea realiza această tehnică la perfecţiune, ea va fi mulţumită să afle că această artă, o dată învăţată, nu este nicicând uitată şi totodată aceasta o va face să fie cea mai minunată femeie pentru iubitul ei soţ. Soţul ei o va preţui atunci mai mult decât pe oricare femeie şi nu o va putea schimba nici pentru cea mai frumoasă femeie din lume. Atât de minunată şi de încântătoare este pentru un bărbat viril continent cea care îşi poate contracta cu măiestrie în acest mod yoni-ul, încât el rămâne mereu îndrăgostit de ea şi-i este imposibil să o părăsească." (ANANGA RANGA)

Pentru bărbat, muşchii PC tonici şi viguroşi înseamnă virilitate şi putere. Aceste exerciţii au ca efect dobândirea unor erecţii mai puternice şi permit un foarte bun control în timpul actului amoros. Contracţiile determină amplificarea excitaţiei dar şi controlul deplin asupra ei, blocarea ejaculării şi intensificarea plăcerii trăite în timpul orgasmelor.

„Ejacularea poate avea loc doar dacă există suficientă energie în nervii locali şi suficient de mult sânge în aceşti muşchi pentru a declanşa spasmul muscular. Nu este nimic mistic în tehnica de transmutare şi de sublimare a energiei erotice. Încordaţi muşchiul PC în jurul canalelor spermatice şi apoi strângeţi progresiv muşchii mari ai feselor (şi dacă este necesar ai picioarelor, pumnii şi muşchii maxilari.) Aceşti muşchi mari îndepărtează sângele din organele genitale. În acest fel puteţi îndepărta energia de nervii genitali transformând focalizarea mentală într-un val de senzaţii nervoase care circulă în sus, de-a lungul coloanei vertebrale, până la creier. Combinarea acestor contracţii, a acestor acţiuni, îndepărtează pur şi simplu sângele şi energia de muşchii genitali implicaţi în spasmul involuntar. Este foarte simplu. Această încordare şi încleştare poate părea puţin grosieră, dar funcţionează. Orice bărbat care practică în mod adecvat şi regulat această tehnică va reuşi să dobândească controlul asupra energiei erotice. La început, această tehnică

se va realiza cu toate contracţiile fizice apoi, odată cu obţinerea controlului, se va realiza urcarea energiei doar mental şi cu ajutorul unei contracţii rapide a muşchilor PC. Am sute de studenţi care au reuşit să dobândească acest control." (MICHAEL WINN – MAESTRU ÎN TAO AL VINDECĂRII)

Odată ce muşchii PC au devenit tonici şi se află în întregime sub controlul voinţei (aşa cum sunt, de exemplu, muşchii flexori ai palmei care reacţionează natural, firesc, aproape instantaneu şi fără efort atunci când dorim să apucăm ceva), vom putea simţi cum acest antrenament ne generează rapid o gamă întreagă de stări plăcute de energizare euforică şi chiar de plutire. Explicaţia ştiinţifică a acestor fenomene obiective este aceea că antrenamentul muşchilor PC stimulează pe cale mecanică producerea unor hormoni şi a endorfinelor. Endorfinele, adevărate punţi hormonale între suflet şi corp, sunt substanţe analgezice euforizante naturale cu rol complex, eliberate de organismul nostru în anumite condiţii: după o repriză de râs foarte intens, în timpul preludiului şi al trăirilor amoroase plenare, după 30-40 de minute de alergare (în care ai impresia că nu mai alergi, ci pur şi simplu zbori) dar şi înaintea morţii naturale, cu rolul de a facilita trecerea în lumea de dincolo, ca şi în timpul realizării unor procedee şi tehnici yoga etc. S-a constatat de pildă că o repriză de râs copios de 10-15 minute eliberează o cantitate de endorfine capabilă să asigure un efect anesteziant de aproape două ore, fără a mai pomeni de starea de uşurare, încredere şi poftă de viaţă care survine. Râsul şi alergatul sporesc secreţia de endorfine ceea ce explică rezistenţa la efort a alergătorilor şi chiar starea de euforie ce urmează unei curse, comparabilă celei care se instalează după o injecţie cu droguri de tip morfinic, dar fără nici un inconvenient. Stimulând secreţia endorfinelor pe căi naturale, prin obişnuinţe nevătămătoare, râs, sport, alergare, tehnici yoga, experienţe amoroase cu continenţă şi stări de orgasm prelungit, ajungem să nu mai suferim, ne armonizăm aproape miraculos viaţa, ajungem să ne simţim bine şi asta fără a recurge la euforizante, droguri, tutun, alcool, cafea sau alte substanţe chimice psihotrope.

Vom prezenta şi părerea doctorului Oyle despre aceşti hormoni: *„Plăcerea şi starea particulară pe care ne-o generează endorfinele activează dorinţa noastră de a explora posibilităţile vieţii (...) Endorfinele ne aduc motivaţiile biochimice de care avem nevoie pentru a pătrunde, reflecta şi a ne adapta prin reacţii suple şi adaptate la schimbările mediului înconjurător (...) Cercetările au arătat că atunci când o fiinţă umană încetează să mai pună întrebări şi începe să creadă că a trăit totul, că viaţa nu-i mai poate oferi nimic, corpul lui parcă aderă la această convingere, fluxul şi echilibrul endorfinelor devin din ce în ce mai limitate şi viaţa pare că dispare din acea fiinţă."*

Un text taoist sub numele de *„Învăţăturile secrete ce urmăresc transformarea în vederea atingerii adevărului"*, al maestrului Teng din dinastia Tang, abordează metodele secrete de absorbţie reciprocă în vederea transmutării şi sublimării energiei sexuale. Acest text sfătuieşte ca atât bărbatul cât şi femeia să nu atingă niciodată stadiul exterior al orgasmului pentru ca să nu se producă ejacularea; propune dimpotrivă ca ei să se păstreze la limitele extazului, adică să trăiască plenar orgasmul fără ejaculare, amândoi controlând perfect emoţiile şi făcând să ascensioneze în mod armonios energia. Această practică secretă polarizează şi hrăneşte vitalul, psihicul, mentalul şi spiritul, totodată revigorând corpul, aducând beneficii uriaşe ambilor iubiţi continenţi.

Conform învăţăturilor antice secrete, orientale, anumite canale subtile interioare (nadi-uri) sau „conducte" leagă sânii femeii de centrul ei sexual. Aceste canale distribuie energia subtilă vitală: când sânii femeii sunt adoraţi de către iubitul ei, sfârcul se întăreşte, iar vulva ei se contractă în mod plăcut. Taoismul afirmă că sânii femeii vitale şi senzuale secretă un medicament subtil tainic care dacă este ingurgitat, reprezintă o imensă sursă de putere pentru iubitul său. Aceeaşi învăţătură se găseşte şi în tradiţia tantrică, unde textele prescriu sugerea sânilor femeii ca o modalitate rapidă şi eficientă de reîntinerire. De asemenea, se poate menţiona faptul că faimosul desen anatomic al lui Leonardo Da Vinci care exemplifică fuziunea amoroasă, ilustrează atât canalul descendent de la sâni la uterul femeii, cât şi un nerv subtil ce leagă Lingam-ul de partea inferioară a coloanei vertebrale. Acest nerv (nadi) secret ajută la trezirea energiei subtile aflate în stare latentă, Kundalini.

„Bărbatul şi femeia care nu se descarcă deloc atunci când fac dragoste pot practica împreună cu success arta ce conduce la longevitate."

Cunoscută ca „Transformarea prin care se urmăreşte atingerea adevărului", aceasta este o metodă secretă ce era transmisă doar adepţilor avansaţi în practicile spirituale. Aceasta permite atât bărbatului cât şi

femeii să-şi activeze simultan esenţa vieţii; bărbatul îşi revigorează astfel în scurt timp propria sămânţă vitală, iar femeia îşi regenerează secreţiile sale. Esenţa YIN (-) a femeii se activează considerabil, iar esenţa YANG (+) a bărbatului se fortifică foarte mult. Dacă această tehnică sexuală este practicată corect, atunci fluidul vital sublimat se va împrăştia în mod armonios, precum norii, în întregul corp, esenţele lor energetice mentale se vor armoniza şi după aceea iubiţii vor reîntineri.

Ambii iubiţi care sunt perfect continenţi trebuie să înceapă prin a medita, pentru a-şi detaşa mintea de problemele cotidiene. Apoi el trebuie să scrâşnească uşor din dinţi de şapte ori pentru a produce în acest mod cât mai multă salivă; în continuare ei vor repeta mental următoarea formulă dătătoare de putere: ***„Fie ca Esenţa de Aur a Luminii Strălucitoare Albe Originare să dea viaţă celor Cinci Flori Lăuntrice (centrii psihici sau Chakras-urile de la Muladhara până la Vishuddha inclusiv) ale mele. Fie ca Supremul Domn al Evoluţiei (Dumnezeu) să-mi armonizeze Sufletul cel tainic şi să-mi fortifice Mintea. Fie ca toate cele şase energii subtile vitale să fie Una, astfel încât esenţele lor să se întoarcă (să fie sublimate în mod armonios) pentru a conferi putere Centrului Capului (Sahasrara). Fie ca noi doi să ne unim complet prin dragostea noastră nesfârşită şi să ne împletim ca o singură fiinţă (Androginul) în divina armonie. Fie ca fructul dragostei noastre să fie infinit de dulce pentru a-l oferi necondiţionat Cerului, iar Comoara cea mai tainică (potenţialul sexual) să fie păstrată“***. Terminând această invocaţie, cuplul va începe fuziunea amoroasă cu continenţă.

Atunci mai ales, bărbatul trebuie să se abţină de la a ejacula. Dacă el îşi controlează foarte bine mintea şi respiraţia, sămânţa sa va fi transmutată în

energie şi apoi ea va ascensiona sub această formă pe coloană până în centrul secret din creier (glanda pituitară). Acesta este ceea ce se numeşte ***Reîntoarcerea cea tainică la origini.***

Femeia, la rândul ei, trebuie să îşi controleze emoţiile în aşa fel încât orgasmul ei să nu fie niciodată însoţit de vreo descărcare; reuşind aceasta, ea îşi va hrăni în acest mod eficient Psihicul şi Mintea. Ea trebuie să facă ca forţa vitală să coboare din sânii ei pe canalele subtile, către centrul său sexual (Yoni Chakra), de unde ea trebuie să ridice energia rezultantă pentru a o sublima până în locul secret (Focarul Tainic) din cavitatea craniană. Aceasta este ***Transformarea prin care se urmăreşte atingerea adevărului.*** Elixirul tainic ce se formează atunci în corpurile cuplului perfect continent trebuie hrănit astfel timp de o sută de zile (cu alte cuvinte cei doi iubiţi vor practica această metodă în cadrul a cel puţin 100 de întâlniri amoroase); abia atunci va deveni cu adevărat transcendental şi îi va face să atingă extazul. Această practică, îndelung folosită de către cuplul vital, armonios, senzual şi perfect continent, conferă Eliberarea Spirituală.

Toate practicile amoroase alchimice necesită, în afara unei continenţe perfecte, o mare stabilitate psihică şi fiziologică. Alchimia tainică a amorului presupune deja controlul perfect conştient al energiilor fizice, vitale şi emoţionale. Odată obţinută această stabilitate deplină, puterea dragostei infinite este cea care transformă în scurt timp focul pasiunii într-un tainic extaz durabil.

„Calea Bucuriei nesfârşite care ne permite să avem o existenţă liniştită şi fericită depinde în mare măsură de armonia corpului şi a sufletului. Cea mai bună soluţie în această direcţie este aceea de a ne păstra mai mereu pe Calea de Mijloc cea Aurită, adică de a nu avea nici prea mult, nici prea puţin. Cu uşurinţă pot apărea suferinţe fizice şi boli care sunt datorate vlăguirii sexuale exagerate, dar şi mai cumplite vor fi suferinţele dacă bărbatul se forţează să ejaculeze. Acei oameni înţelepţi care ştiu cum să-şi armonizeze cât mai bine natura lor proprie, nu mai fac niciodată greşeala de a ejacula." (YIN-SHAN-CHENG-YA)

„Ca între Cer şi Pământ, mişcarea trebuie să fie cât mai bine echilibrată între elementele masculine şi feminine. Elementul masculin îl absoarbe pe cel feminin şi este astfel polarizat şi transformat; elementul feminin îl primeşte pe cel masculin şi astfel el este la rândul său polarizat şi transformat. Elementele masculine şi feminine trebuie să opereze suplimentar şi aceasta este cu putinţă numai în cazul continenţei sexuale perfecte. Dacă Tulpina de Jad se simte fermă şi puternică, iar Minunata Peşteră se deschide şi se lărgeşte, atunci cele două forţe vitale fac un minunat schimb de emisii şi energii subtile şi polarizându-se reciproc, cei doi iubiţi vor fi fericiţi şi din ce în ce mai puternici." (MANUALUL FETEI EXALTATE)

„Orice bărbat care a găsit o femeie vitală, frumoasă şi inteligentă care îl iubeşte şi pe care el o iubeşte foarte mult, trebuie să o adore cu fervoare şi din tot sufletul. De fiecare dată când el se va uni amoros cu ea, el va trebui de asemenea să urmărească din toate puterile să se gândească şi totodată să simtă că el este CEL MAI PUTERNIC ŞI MAI VIRIL BĂRBAT DE PE PĂMÂNT. Gândind şi simţind intens aceasta el îşi va putea stăpâni foarte bine pasiunea pentru ea şi după aceea el îşi va introduce lent şi atent TIJA DE JAD în CRATERUL (YONI-UL) iubitei sale, apoi el o va penetra încetişor cât mai adânc, se va retrage apoi parţial rămânând în ea cât grosimea unui deget. După ce el va proceda astfel de 7 ori, se va opri pentru a savura starea ei şi pentru a-şi calma mai bine dorinţele. La 7 minute după aceea, el va începe să facă dragoste într-un mod ceva mai viguros şi va continua astfel, fără să-şi piardă sămânţa, până când iubita sa va trăi o imensă fericire. De îndată ce femeia ajunge la această culme a plăcerii, atunci când lui îi este ceva mai greu să controleze, el trebuie să fie foarte atent şi atunci este necesar ca el să se mişte cât mai lent cu putinţă, pentru ca iubita sa să ajungă din nou şi din nou la culmea fericirii. Bărbatul va continua astfel să se mişte, dar de îndată ce va simţi că este pe cale să-şi descarce sămânţa el îşi va scoate imediat TULPINA DE JAD din CRATERUL iubitei sale şi va urmări, aspirând din toate puterile sale, să-şi reţină permanent sămânţa (pentru a o transmuta astfel în energie).“

(HSU-CHEN-YEN-I)

7.
ORGASMUL — O POARTĂ SPRE ÎNDUMNEZEIRE

Cuvântul ***orgasm*** provine de la grecescul ***orgao*** şi a mai fost numit şi mica moarte, deoarece pe parcursul stărilor de orgasm fiinţa tranzitează în stări deosebite de expansiune a conştiinţei, în care limitările obişnuite sunt depăşite, producându-se o transcendere a minţii şi o uniune a contrariilor, starea fiind deseori identică cu o experienţă metafizică, deoarece se produce o pătrundere în vidul beatific.

Orgasmul (orge(gr.) = excitaţie profundă şi intensă) este de fapt percepţia euforică şi cu o intensitate maximă a stimulării sexuale care cel mai adesea se manifestă printr-o senzaţie paroxistică de plăcere şi fericire.

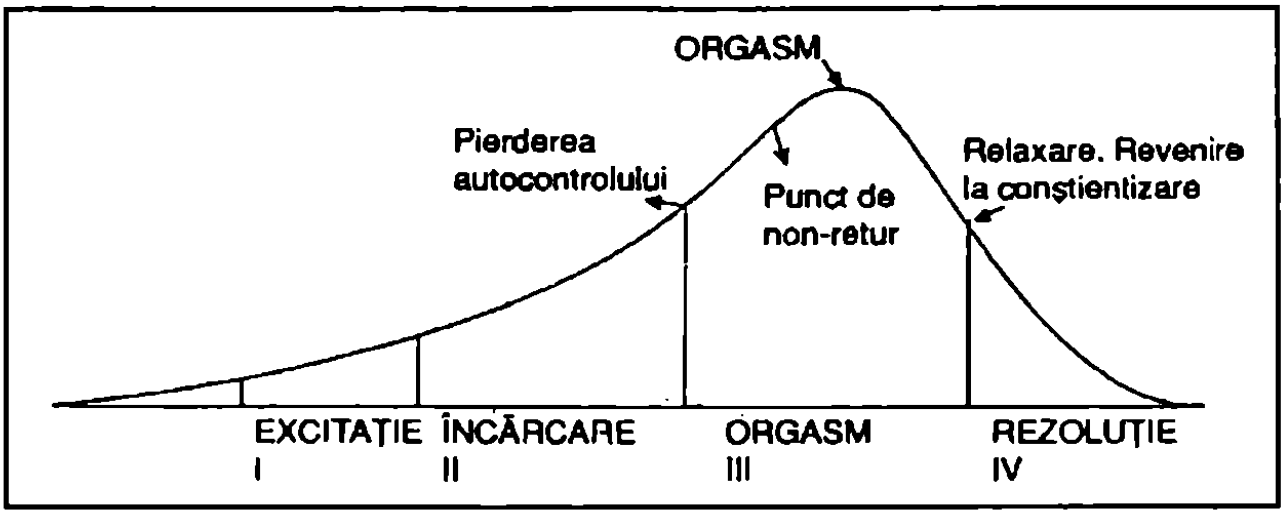
Se ştie că orgasmul începe cu o senzaţie delicioasă de suspendare în vid sau de oprire tainică, ce durează câteva clipe şi apoi este imediat urmat de conştientizarea intensă a senzualităţii şi a polarizării energiilor fiinţei noastre de către energiile polar opuse ale fiinţei cu care facem dragoste.

Orgasmul ne dezvăluie o voluptate copleşitoare care ne cuprinde întregul corp, făcându-ne să trăim plăceri incomparabile, paradisiace, în care timpul parcă se opreşte şi uneori, ne face să intuim eternitatea. Orgasmul nu are legătură doar cu reproducerea, deoarece s-a constatat în multe situaţii că perpetuarea individului se poate produce şi în lipsa orgasmului (a se vedea cazul femeilor care rămân gravide fără a trăi deloc orgasmul). Orgasmul nu este doar o eliberare momentană a unei tensiuni, ci chiar o condiţie a longevităţii şi sănătăţii de ansamblu.

CURBA PLĂCERII ŞI ORGASMUL

1. Procesul orgasmului într-o experienţă sexuală obişnuită, fără continenţă

Poate fi reprezentat grafic printr-o curbă, care cuprinde 4 faze, după cum se poate sesiza în reprezentarea de mai jos:



Faza I: Excitarea

În prima etapă, jocurile erotice preliminare trezesc dorinţa erotică, generând şi o stare de excitaţie. Aceasta se concretizează prin apariţia stării de erecţie la bărbat şi lubrefiere vaginală la femeie.

Faza II: Încărcarea

Tensiunea erotică determină accelerarea ritmului respirator, al pulsului, creşterea presiunii, etc. Aceste reacţii fiziologice generează o stare globală de tonifiere.

Faza III: Orgasmul

Această etapă este caracterizată prin transcenderea ego-ului sau a limitelor individuale. Excitaţia, localizată iniţial în zona genitală, începe acum să se răspândească în tot corpul, urcând către zona capului. Dacă în acest moment, numit punctul de „non-retur", se produce o pierdere a controlului conştient, aşa cum se desfăşoară în cazul fiinţelor neiniţiate în aceste secrete, atunci apar contracţii reflexe ale tuturor muşchilor care înconjoară organele genitale şi anusul (muşchii pelvieni, sfincterele anale, muşchii pubococcigieni, muşchii prostatei la bărbat, muşchii ridicători ai anusului etc.). Aceste contracţii determină ejacularea la bărbat şi pierderea explozivă a secreţiilor vaginale din timpul orgasmului la femeie, pierdere care poate fi asemănată cu procesul ejaculator masculin.

Faza IV: Rezoluţia

Corpul se calmează şi conştiinţa mentală revine la normal. Senzaţiile din timpul orgasmului pot să persiste un timp sub forma unor unde sau vibraţii

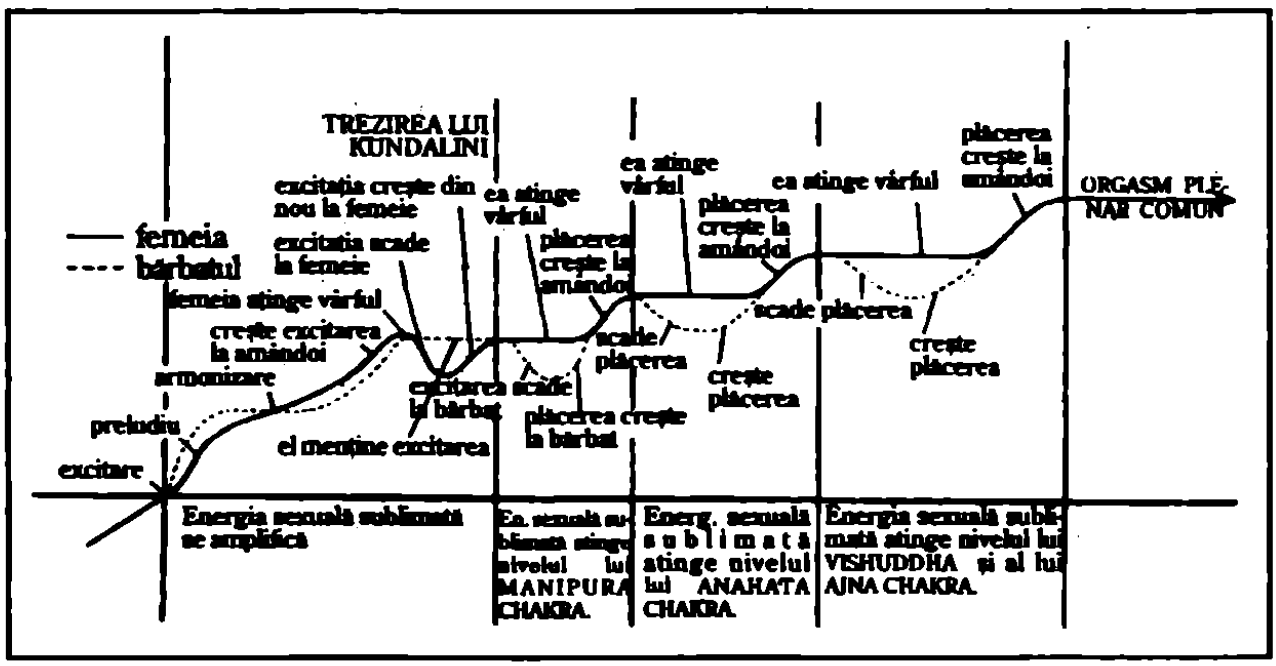
slabe. Din cauza pierderii imense de energie care apare în urma ejaculării, orice stimulare erotică în vederea obținerii unui nou orgasm este imposibilă în acest interval. Această perioadă „refractară" este mai lungă în cazul bărbaților decât în cazul femeilor.

Există anumite diferențe importante de ritm între bărbați și femei, care fac ca orgasmul feminin să necesite o perioadă de timp mai îndelungată pentru a putea fi atins. Trăirea orgastică are un caracter de implozie, în timp ce orgasmul masculin are un caracter exploziv. Din cauza diferențelor de timp necesare bărbatului și femeii pentru a ajunge la orgasm, apare ca fiind evidentă necesitatea bărbatului de a deveni capabil să se controleze, să-și amâne sau chiar să-și suspende ejacularea. La bărbați, din cauza pierderii explozive de substanță vitală (spermă) se generează un adevărat „electric block out", un fel de pierdere a legăturii cu energia-sursă, urmată de o falsă relaxare, care este de fapt rezultatul epuizării organismului.

Prin natura sa, femeia este mai aptă să controleze aceste energii.

2. Procesul orgasmului multiplu într-o experiență sexuală cu continență, fără pierderea potențialului sexual

Poate fi reprezentat grafic printr-o curbă, care cuprinde 3 faze, după cum se poate sesiza în reprezentarea de mai jos:



După cum bine se poate observa din această curbă, a dispărut faza a IV-a, cea a descărcării, a pierderii potențialului sexual.

Diferența esențială dintre orgasmul cu descărcare și orgasmul prelungit este următoarea: durata pe care se menține nivelul de excitație (în care bărbatul și femeia simt că ejacularea este pe cale să devină inevitabilă), este prelungită

indefinit de mult, producându-se o separare între orgasmul propriu-zis şi ejaculare. Acest fenomen de separare volitivă şi conştientă a orgasmului de ejaculare este numit controlul ejaculării şi este cheia atingerii orgasmului prelungit.

Iată ce spune despre aceasta Înţelepciunea Orientală: „La începutul uniunii (sexuale), fii atent la foc şi, continuând astfel, evită cu înţelepciune jăratecul arzător al sfârşitului."

La femeie, primele semne ale stării de orgasm prelungit (multiplu) se manifestă în general prin contracţii vaginale, oarecum asemănătoare orgasmului comun (cu descărcare), cu excepţia unei diferenţe capitale şi anume că aceste contracţii continuă neîntrerupt (fără nici o pauză sau încetinire) timp de un minut sau chiar mai mult, nefiind însoţite de descărcare. Fiecare dintre aceste contracţii este scurtă şi durează în jur de o secundă. Este vorba de prima fază a stării de orgasm prelungit. În cursul celei de-a doua faze, femeia atinge un nivel copleşitor de excitaţie şi experimentează valuri de contracţii extrem de plăcute ale muşchilor pelvieni profunzi, durând până la 30 de secunde, fără întrerupere sau repaus între fiecare val.

La bărbat există, de asemenea, două faze distincte pentru starea de orgasm prelungit. Într-o primă fază, acesta obţine o erecţie foarte fermă pe durata mai multor ore şi îşi poate întârzia ejacularea oricât timp doreşte, ajungând să o suspende total. În faza a doua, el atinge şi poate prelungi indefinit de mult starea de orgasm, fără a se produce ejacularea. Momentul de culme care este orgasmul (de obicei scurt), în mod obişnuit urmat imediat de descărcare (ejaculare), este în această situaţie complet separat de ea (adică de ejacularea spermei), putând fi prelungit cu măiestrie pe perioade lungi de

timp. În această a doua fază, bărbatul îşi păstrează o erecţie foarte fermă, secretă continuu lichidul transparent care însoţeşte excitaţia sexuală, servind drept lubrefiant natural, trăind o ascensiune orgasmică foarte mare şi atinge culmi de excitaţie din ce în ce mai înalte, având controlul perfect al ejaculării.

S-a constatat că femeile care au deseori stări de orgasm multiplu prezintă un reflex orgasmatic profund, chiar de la începutul actului amoros. În acest sens, observaţiile clinice au arătat că în cele mai multe cazuri, acestor femei le este suficient un singur minut de stimulare cu lingamul (penisul) bărbatului iubit pentru a începe să trăiască serii de orgasme multiple puternice. Datorită formidabilului efect de trezire şi înflorire erotică a fiinţei, s-a constatat că aceasta ajunge să devină o minunată aptitudine (disponibilitate), fiind modalitatea cea mai uşoară de a se atinge stări spirituale sublime.

Iată relatarea unei femei despre o astfel de stare de orgasm multiplu:

„Mă risipeam senin ..., eram ca pierdută într-un ocean de beatitudine şi de plăcere copleşitoare. Tot corpul îmi era de o sensibilitate extraordinară. Uluită, pe fondul stării că nu mai am deloc limite, că aş putea simţi mereu mai mult, experimentam o mare de senzaţii îmbătătoare, intense şi extrem de fine ... Plină de bucurie, trăiam o explozie liniştită a fiinţei mele în infinit. Raiul ne este accesibil, într-adevăr, chiar pe acest pământ! este mai erotic, mai nebunesc, mai înălţător decât orice mi-aş fi putut închipui vreodată... este sublim!"

De obicei, se vorbeşte de diferite tipuri de orgasm la femei deoarece, în mod obişnuit, la bărbaţi orgasmul este însoţit de ejaculare şi de aceea este scurt şi lipsit de nuanţe, putând fi mai puţin conştientizat mental.

Se mai poate spune despre femeie că are din naştere o capacitate de conştientizare şi un mai mare control asupra musculaturii zonei pelviene

şi poate face mai uşor distincţia între diferite senzaţii şi fenomene ce apar în această zonă. De aceea, formele de orgasm sunt explicate din punctul de vedere al percepţiilor feminine. Anumite forme de orgasm conduc către stări superioare de conştiinţă, de aceea este important pentru femei şi pentru bărbaţi să cunoască acest lucru şi să-şi cultive aceste stări.

Experienţele supra-sexuale, înainte de a fi investigate de oamenii de ştiinţă, au fost descrise mai întâi ca fiind experienţe mistice. O cercetătoare a constatat din studiile pe care le-a făcut asupra experienţelor mistice că extazul care apărea în acestea avea caracteristici comune cu extazul din experienţele amoroase. *„Comparând cuvintele şi frazele folosite pentru descrierea momentelor extazului mistic, cu cele folosite pentru descrierea momentelor din experienţele supra-sexuale am descoperit că sunt foarte asemănătoare. Sentimentul de unitate, de atemporalitate, de emoţie copleşitoare şi de perfecţiune sunt percepţii care au fost întâlnite în ambele cazuri."*

În cartea sa, ***Extazul – O metodă de cunoaştere***, sociologul şi teologul Andrew M. Greely scrie: *„Cel mai interesant aspect în cazul experienţelor mistice îl constituie experienţele supra-sexuale, deoarece acestea nu au fost menţionate în literatura mistică. Sexul a constituit un interludiu mistic. ...Experienţa mistică presupune înţelegerea spontană, intuitivă, a adevăratei naturi a realităţii, o cunoaştere profundă a modului în care este alcătuită Creaţia."* De asemenea, el sugerează că extazul poate fi o modalitate de cunoaştere, dar şi o rezultantă a procesului de cunoaştere.

De ce extazul sexual a fost ocultat atât de mult timp chiar de teologii fascinaţi de aceste tipuri de experienţe?

Din mai multe motive: datorită faptului că sexul a fost considerat imoral foarte mult timp şi s-a crezut că nu ar avea nimic în comun cu experienţele mistice.

Femeile şi bărbaţii care au avut experienţe supra-sexuale, adică experienţe mistice în cadrul fuziunilor amoroase şi în stările de orgasm profund, declară însă că tot ce li s-a petrecut a avut o dimensiune sacră, fără nimic profan. De asemenea, multe din relatările lor se referă la stări extatice divine. Mulţi dintre ei au definit experienţele pe care le-au avut ca pe „o vizită personală pe care au făcut-o în rai".

„Experienţele supra-sexuale implică o extraordinară încântare şi stări deosebite de conştiinţă. În această stare, te găseşti dincolo de starea obişnuită de orgasm şi experimentezi o trăire extatică ce face legătura dintre mintea, corpul şi spiritul femeii. După o asemenea experienţă o femeie se simte vindecată sau transformată din punct de vedere psihologic. Există o mare diferenţă între sex şi supra-sex, ca cea dintre fizică şi metafizică."

Femeile şi bărbaţii care se bucură de aceste experienţe sexuale extraordinare nu o fac datorită unor standarde artificiale, nici datorită frumuseţii exterioare a femeii, nici datorită unui iubit extraordinar de bine făcut. Această experienţă sexuală extraordinară nu are legătură cu modul în care arăţi. Este în legătură cu atitudinea interioară a anumitor fiinţe umane. Ele au capacitatea de a trăi foarte intens tot ceea ce fac, până la a fi absorbite complet de acel lucru. Ele acordă sexualităţii un loc principal în viaţă, de altfel ca tuturor celorlalte lucruri bune. Viaţa trebuie trăită plenar în toate dimensiunile sale.

Iată o destăinuire a unei asemenea fiinţe.

„Din principiu, niciodată nu am făcut sex, ci numai dragoste, altfel nu înţelegeam acest lucru. Am fost lăudată că sunt născută să fac dragoste, că sunt o adevărată „artistă", chiar dacă experienţa era în detrimentul meu. Cred că modul meu de a privi dragostea (cu dăruire şi plină de iubire) mă făcea să fiu astfel. De curând am aflat (cu o mare bucurie, de altfel) că eu nu am făcut niciodată dragoste cu descărcare, ci numai cu sublimare şi transmutarea potenţialului erotic (deci, cu continenţă), căci de fiecare dată simt că energia ce îmi inundă corpul se ridică în sus, pe coloană, prin braţe, prin sâni, spre cap, ieşind prin creştetul capului; iar pielea de pe faţă simt cum este înţepată de mici vibraţii continue, plăcute şi simt cum energia este ridicată. Plăcerea erotică este mereu amplificată, făcându-mă să mă simt mereu plină de bucurie şi de energie, plină de iubire şi de dorinţa de a relua imediat actul amoros."
A.O.- Bucureşti

Starea de orgasm este în legătură directă cu starea de dăruire şi de iubire frenetică transfiguratoare. Orgasmele în serie, atingerea plafonului orgasmatic, arată o stare de dăruire plenară, o transmutare amplă a potenţialului creator, sublimarea acestui potenţial realizându-se la nivelul zonei afective (centrul de forţă Anahata Chakra).

A. ORGASMUL SUPERFICIAL

Este mai mult un fenomen genital şi reflex, manifestat prin anumite contracţii ritmice ale muşchilor perineului. În cazul femeilor, orgasmul superficial este provocat de stimularea zonelor erogene extravaginale şi în special a clitorisului, fiind asociat cu o contracţie a muşchilor coapselor şi a abdomenului, cu o stare de teamă, tensiune psihică, imobilitate vigilentă şi aşteptare tensionată a orgasmului.

Adesea este însoţit de o senzaţie de împingere către în jos a muşchilor, precum un piston, care apare împreună cu impulsul de a descărca rapid, de a expulza ceva afară, cât mai repede cu putinţă. Multe dintre femeile care experimentează acest tip de orgasm atestă descărcarea în acelaşi timp a gazelor din intestin sau din vagin (în cazul în care acestea existau) sau uneori a urinei din uretră. Această formă de orgasm este asociată cu tendinţele egoiste şi cu masturbarea, fiind foarte frecventă în zilele noastre. Este localizată în întregime la nivelul zonei genitale şi din această cauză este parţială şi incompletă.

Deoarece senzaţia de plăcere nu se răspândeşte în întreaga fiinţă, acest tip de orgasm este adeaseori nesatisfăcător, lăsând în urmă o stare de neîmplinire şi chiar frustrare.

B. ORGASMUL PROFUND

Este o formă mult mai complexă de orgasm, asociată, la femei, cu stimulări vaginale profunde ce prezintă adeseori faze paroxistice cu următoarele manifestări specifice: ţipete, lacrimi, oprirea respiraţiei, tremur al întregului corp sau a unor părţi din acesta, înţepenirea unor părţi ale trupului (gură, degete, etc.), unduiri profunde ale muşchilor vaginali şi uterini care se răspândesc în tot corpul, odată cu ele apărând şi o stare profundă de împlinire şi de relaxare.

Această formă de orgasm se poate datora unei extinderi a stimulării simultane a tuturor zonelor erogene. Orgasmul profund se răspândeşte în tot corpul producând efecte benefice la nivelul întregii fiinţe.

O altă clasificare, mai detaliată, menţionează *8 forme* de orgasm: orgasmul **urinar**, orgasmul **anal**, orgasmul **clitoridian**, orgasmul **vaginal inferior**, **orgasmul vaginal de tip G**, orgasmul **vaginal profund**, orgasmul **cervico-uterin**, orgasmul **total (divin)**.

1. ORGASMUL URINAR

Acest tip de orgasm este mai puţin cunoscut în lumea occidentală, care are o cultură sexuală mai puţin profundă decât cea din Orient, deşi

multe femei au trăit un astfel de orgasm şi mai multe s-au ruşinat, sau nu au înţeles ce li se petrece, înfrânându-şi acea trăire normală din cauza unei lipse de cunoaştere a secretelor profunde ale feminităţii.

Orgasmul urinar este, la rândul său, de două tipuri: cu descărcare, micţiune, sau fără descărcare, cu sublimarea urinei şi transformarea acesteia în energie.

Am cunoscut chiar pe cineva care mi-a spus că a avut probleme cu iubitul său, deoarece el nu era foarte deschis către astfel de trăiri, deşi stările ei erau excepţionale. Din această cauză, relaţia lor de cuplu a avut de suferit. Mai precis, ea trăia cu mare intensitate, în timpul fuziunii amoroase, orgasmul urinar cu micţiune, atingând chiar stări extatice, iar el nu era foarte deschis faţă de aceste aspecte şi chiar nu le înţelegea. De asemenea, există şi bărbaţi care sunt foarte deschişi către acest gen de orgasm şi care trebuie să explice iubitelor lor în mod detaliat ceea trăiesc în tipul unei asemenea stări.

Acest tip de orgasm este cel mai recomandat în vederea amplificării stării de senzualitate, putându-se realiza în cuplu de către ambii iubiţi.

Pentru a se putea realiza, ca metodă de antrenament, se vor consuma 1-2 l de lichid, se va urmări ca vezica să fie suficient de plină şi apoi se va realiza urinarea fracţionată, adică se urinează cu contracţia muşchilor vaginali. În momentul micţiunii, se vor putea trăi stări foarte intense de orgasm.

De asemenea, o altă modalitate de a obţine şi de a ne antrena în acest tip de orgasm este consumarea a 1-2 l de lichid, apoi stimularea cu duşul a clitorisului, pentru atingerea unor trăiri erotice intense, apoi urinarea fracţionată la declanşarea stării de orgasm.

Orgasmul urinar ce se realizează fără micţiune conduce la stări extatice profunde, la amplificarea vitalităţii şi a senzualităţii.

În momentul în care există probleme în ceea ce priveşte senzualitatea sau dificultăţi în atingerea stării de orgasm, se va urmări ca înainte de a fuziona amoros femeia să aibă vezica plină cu lichid. Aceasta va conduce la o

amplificare a trăirilor amoroase, datorită apariţiei orgasmului urinar, iar după ce a fost realizat, cel puţin două luni, vom putea observa că se produc adevărate minuni în fiinţa noastră.

În comparaţie cu bărbatul, care depune un mare efort ca să controleze potenţialul urinar, o femeie care este vitală şi foarte senzuală trăieşte mult mai uşor aceste stări copleşitoare de orgasm urinar şi tocmai de aceea toate trăirile ei sunt mult mai intense şi mai profunde decât acelea ale bărbatului.

În cursul unui act amoros realizat cu transfigurare şi continenţă, femeia poate atinge într-o anumită perioadă de timp peste 100 de orgasme de acest fel. Există femei foarte înzestrate pentru calea tantrică ce pot fi considerate nişte Maestre, la care practica sistematică a acestui gen de orgasm face ca uretra lor să se alungească destul de mult, prezentând, atunci când este excitată, o stare de erecţie, uretra devenind vizibilă întocmai ca un lingam care iese în afara yoni-ului.

Exersarea atentă şi sistematică a stărilor de orgasm urinar este o metodă - miracol care poate ajuta foarte mult femeia ce nu reuşeşte deocamdată să trăiască orgasmul propriu-zis în timpul fuziunii amoroase, deoarece orgasmele urinare trăite intens şi plenar energizează în mod armonios zona pelviană şi permit treptat eliminarea tuturor durerilor, a contracţiilor, a inhibiţiilor, a stresurilor şi chiar a traumelor psihice. Toate aceste aspecte sunt valabile şi în cazul bărbatului, pentru că trăirea a cât mai multor orgasme urinare îl poate ajuta foarte mult să controleze potenţialul sexual, mai ales dacă el întâmpină dificultăţi în ceea ce priveşte realizarea continenţei amoroase.

Ceea ce se resimte în urma realizării acestui tip de orgasm este o stare de regenerare interioară, revitalizarea fiinţei, creşterea magnetismului benefic al fiinţei, trezirea accentuată a telepatiei şi a stărilor empatice, de comunicare la distanţă care vor apărea între iubiţi.

Iată, în continuare, mărturiile unor femei şi ale unor bărbaţi care au trăit acest tip de orgasm, iar acestea pot descrie cel mai bine, în cuvinte, ceea ce înseamnă un asemenea tip de orgasm.

„Maestra mea s-a dezbrăcat apoi cu o mişcare unduitoare de felină senzuală lăsând să-i lunece uşor voalul lung şi aproape transparent, de culoarea şofranului, care îi acoperea trupul plin, vital, foarte armonios şi atât de fermecător. Corpul ei înmiresmat cu parfumuri ameţitoare strălucea învăluit de lumina caldă a focului, iar pe sânii săi mari şi fermi vibrau parcă numeroasele ei coliere din mărgele şi os. Fumul de tămâie şi-a făcut atunci, din nou simţită prezenţa sacră, cu aromele sale îmbătătoare, încărcând cu ceva profund misterios aerul din templu.

«Vino!» mi-a spus ea. Ai deplină încredere în mine!

M-am apropiat încet de trupul său de o frumuseţe răpitoare şi, contemplându-i apoi copleşit de încântare fascinantul triunghi misterios al yoni-ului, m-am aşezat deasupra Doamnei mele în Padmasana, postura lotusului, postura în care realizasem până atunci toate ritualurile noastre amoroase.

Maestra mea iubită era atât de transfigurată, încât îmi părea o fiinţă venită dintr-o lume tainică, paradisiacă, plină de lumină. De fiecare dată când o vedeam fără voalul care-i acoperea trupul, nuditatea sa mă fermeca cu strălucirea ei divină. Acum ea îmi transmitea o intensă radiaţie amoroasă ce impregna cu o mare forţă totul în jurul nostru. În ochii ei mari şi profund magnetici desluşeam parcă un anume mister pe care-l percepusem deseori în meditaţiile de adorare a Mamei Divine.

Curând am fost absorbit în meditaţie. Şi atunci s-a petrecut ceva ce nu mai simţisem până atunci.

Am trăit minute, apoi ore în şir stări absolut copleşitoare de orgasm urinar. Când percepeam binecunoscuta senzaţie de a urina, relaxam cât mai deplin sfincterele urinare, aşa cum mă ghida Maestra mea şi ca prin farmec, acest fluid tainic se transforma spontan într-o energie uriaşă, care în mii de fiori urca apoi pe coloană, revitalizându-mă şi extaziindu-mă. Ceea ce în condiţii obişnuite ar fi fost pierdut (eliminarea urinii prin actul banal al micţiunii), acum devenea un imens val de energie care-mi inunda întreaga fiinţă. Cu fiecare nou orgasm urinar pe care-l controlam simţeam că mă încarc mereu şi mereu cu o nouă energie şi astfel ajunsesem să dispun treptat de o energie colosală care îmi expansiona incredibil de mult aura. Pe măsură ce emiteam, profund interiorizat, mantra în care fusesem iniţiat, din ce în ce mai mulţi fiori urcau încălzindu-mi tainic coloana. Sesizam amplificarea unei energii din ce în ce mai rafinate şi percepeam uimit cum aceşti fiori erau absorbiţi spontan într-un fel de vid beatific care îmi inunda întreaga fiinţă, dăruindu-mi clipe unice care mi se păreau ore de extaz amoros.

M-am lăsat astfel cuprins de o stare de libertate infinită şi am atins atunci plin de încântare o imensă fericire nebănuită.

Timpul parcă încremenise...“

(Brajamadahava Bhattacharya, ***Doamna Miracolului****)*

„Aproape de fiecare când fac dragoste şi îmi este foarte tare excitat punctul G, îmi vine să urinez, dar mă abţin, iar aceasta nu conduce la trăirea unor stări extatice, fiind totuşi atentă la concentare şi nu la o descătuşare interioară a acelei energii. Datorită acestui fapt şi pentru că beau foarte multă apă în timpul fiziunii amoroase, reuşesc să întrerup angrenarea erotică pentru câteva momente, pentru ca şi iubitul meu să-şi poată sublima energia erotică, pentru a putea rezista fără să ejaculeze pe parcursul mai multor ore de fiziune erotică. Plăcerea şi mulţumirea este reciprocă din cauza acestei prelungiri extatice a actului amoros.“ A.O.- Bucureşti

„Acest tip de orgasm, după părerea mea, cred că se poate obţine, se poate trăi mult mai uşor şi mai rapid comparativ cu celelalte şi mai cu seamă, nu necesită ca bărbatul să fie neapărat înzestrat (în ceea ce priveşte lingamul). Un lucru important însă este ca înainte de începerea actului amoros să se bea măcar un pahar cu apă sau (mai bine) ca vezica urinară să fie deja plină.

Eu personal a trebuit să-mi depăşesc o serie de temeri pentru a experimenta acest orgasm împreună cu iubitul meu, una fiind teama de a nu uda patul sau pătura etc. De aceea, am preferat baia, respectiv cada; e un pic mai incomod, dar mai sigur. Nu mă pot lăuda că am trăit orgasme urinare de fiecare dată când am făcut dragoste cu iubitul meu, dar măcar o dată pe lună sau la 2 luni, chiar el avea iniţiativa de a experimenta şi un altfel de orgasm şi era foarte important ca şi vezica lui să fie plină. Şi astfel începea jocul nostru ...

Dacă ţineam ochii deschişi, totul era ca un vis real (râdeam, mă întrebam cum de este posibil aşa ceva – mai ales când am trăit pentru prima dată, ne mângâiam intens şi ne încurajam reciproc), iar dacă închideam ochii, mii de fiori îmi străbăteau fiinţa, trăiam o sublimare puternică, pluteam, zburam şi toate acestea se intensificau când iubitul meu simţea la fel ca şi mine. Cuvintele sunt greu de găsit pentru a exprima acea stare. Se realiza astfel o mai mare intimitate între mine şi iubitul meu şi creştea încrederea în mine. A fost şi acesta un mod de a elimina frica de necunoscut. Pentru că trebuie să recunosc că atunci când am auzit prima dată de orgasmul urinar îl respingeam, nu aveam curajul de a face aşa ceva. Dar am reuşit să mă depăşesc ...“ A.A. – Suceava

„Aş dori să reamintesc femeilor, dar şi bărbaţilor, de miracolul orgasmului urinar. Am remarcat că având ca fundal acest orgasm urinar, îmi este mai uşor să trăiesc orgasmul total, complet. Spun complet deoarece acest orgasm nu-l trăiesc doar la nivel clitoridian, vaginal sau cervico-uterin, adică nu este localizat doar

într-o zonă a corpului ci îl resimt în fiecare celulă a corpului fizic şi foarte profund la nivelul celorlalte corpuri subtile.“ (anonimă)

„Despre orgasmul urinar am aflat relativ recent, în 1998 şi am început să aplic ceea ce am aflat, mai întâi din curiozitate, apoi din dorinţa de a explora noi dimensiuni ale iubirii în cuplu. Iată ce am sesizat în timpul actului amoros în care am trăit orgasmul urinar (atât eu, cât şi iubitul meu):

– o foarte mare deschidere erotică şi sufletească faţă de iubitul meu;

– o stare de vitalitate mărită, care s-a menţinut pe durata mai multor zile;

– un foarte bun control al energiilor erotice;

– transmutarea şi sublimarea spontană a energiilor erotice.“ (anonimă)

„Am fost foarte uimită când am aflat că există un astfel de orgasm, adică orgasmul urinar, dar şi mai mare mi-a fost bucuria când am constatat cât de uşor pot atinge acest orgasm, chiar de mai multe ori într-o singură fuziune amoroasă.

Spre deosebire de celelalte tipuri de orgasme, orgasmul urinar prezintă, la mine, o intensitate explozivă ca urmare a declanşării instantanee a unor cantităţi mari de energie vitală.De asemenea, simt o expansionare instantanee a aurei şi o vitalizare a întregii fiinţe. Am constatat că pentru sublimarea acestor energii îmi este necesar un efort mental mai mare, o focalizare mai intensă în zona din creştetul capului şi invocarea ferventă a Graţiei Divine.

Efectele acestui orgasm asupra fiinţei mele sunt: energizare, vitalizare, eliminare a eventualelor stări de oboseală, o mare putere de a acţiona şi o creştere a voinţei.“ (anonimă)

2. ORGASMUL ANAL

În fiinţa umană, anusul are o frumuseţe şi o semnificaţie proprie. Nici o parte a corpului nu trebuie să fie desconsiderată sau simţită ca necurată. Tantra ne învaţă să exersăm controlul muşchilor sfincterelor anale. Când aceşti muşchi sunt ferm şi puternic contractaţi, centrul vitalităţii este profund stimulat şi eficient dinamizat, iar glandele sexuale produc în mod armonios hormoni.

Sexul anal nu este recomandat de maeştrii tantrici, decât în cazul femeilor care au un control foarte bun asupra acelor muşchi, deoarece acesta generează tendinţa de a întinde şi slăbi muşchii sfincterelor, conducând, ulterior, la pierderi de energie care vor afecta şi vor diminua vitalitatea femeii în cauză.

Penetrarea anală , atunci când nu este corelată cu o stare de maximă plăcere şi de deschidere senzuală, perturbă considerabil echilibrul forţei vitale din corp. În cazul unei femei care nu stăpâneşte bine continenţa, poate conduce la apariţia unor probleme digestive, la constipaţie şi în cazuri extreme, chiar la cancer.

În plus, ca organ de excreţie, anusul şi pasajul rectal conţin aproape întotdeauna reziduuri bacteriene. Prin inserţie anală, fără o excelentă igienă, apare pericolul infecţiilor, al rănirii ţesuturilor la femeie sau al inflamării acestora. Dacă se trece apoi la practicarea sexului normal, există posibilitatea ca bacteriile din rect să fie transferate în profunzimea yoni-ului femeii, pricinuindu-i după aceea boli sau infecţii.

Un act sexual anal premeditat realizat cu o femeie şi unul complet spontan au efecte psihice foarte diferite, pentru că în anumite situaţii penetrarea anală poate să se petreacă într-un mod total organic, aproape din greşeală. În astfel de circumstanţe, plăcerea intensă a unui asemenea contact poate fi trăită de ambii iubiţi, datorită deschiderii mutuale.

În zona care este omoloagă prostatei la bărbat, femeile au la rândul lor o

glandă similară, care este ceva mai mică şi care se numeşte cervixul, „floarea uterului". O membrană subţire o separă pe aceasta de pasajul anal.

O localizare mai puţin obişnuită a cervixului poate constitui, deseori, motivul fiziologic pentru care anumite femei foarte vitale şi senzuale preferă foarte mult sexul anal (care chiar le declanşează o stare foarte intensă de orgasm anal) celui normal.

Următorul pasaj din literatura tradiţională chineză este relevant în ceea ce priveşte acest tip de orgasm:

„Porphyry iubea mai presus de toate formele de sport una anume: după cuplarea foarte pasională cu bărbatul în diferite moduri, ea dorea apoi cu ardoare ca acesta să culeagă floarea părţii ei de jos,(anusul), în timp ce ea îşi atingea şi îşi mângâia îmbătată de fericire floarea interioară a pântecului cu degetele sale delicate. Încântat, iubitul ei i-a spus după aceea să se ridice şi să se sprijine pe mâini şi pe picioare, întocmai ca un cal şi apoi s-a avântat topit de plăcere în floarea spatelui ei. La un moment dat, ridicând o mână de pe pământ, ea a început din nou să se joace cu cealaltă floare a sa."

3. ORGASMUL CLITORIDIAN

Acest tip de orgasm este un orgasm local, superficial, extern şi creează un fals sentiment de non-dependenţă, legat de ideea că nu depinde de prezenţa bărbatului.

Cu cât zona clitoridiană este mai mare, cu atât aceasta indică faptul că senzualitatea este mai mare la femeia respectivă, fiind trezite în ea şi premizele stării androginale. Femeile cu zona clitoridiană situată foarte jos (ascunsă), sunt predispuse către o anumită stare de frigiditate, deoarece ele nu pot atinge orgasmul decât în anumite posturi amoroase.

În orgasmul clitoridian are loc aşa numitul „efect de cort" descris de sexologii Master şi Johnson, care constă din ascensiunea uterului în abdomen şi dilatarea părţii profunde a vaginului. Forma rezultată a vaginului este asemănătoare cu cea a unui cort cu vârful în jos.

Potrivit tradiţiei tantrice oculte, orgasmul clitoridian este în legătură cu predominanţa energiei solare, yang, astfel femeile care trăiesc numai acest tip de orgasm îşi dezvoltă în aură o energie dinamică şi efervescentă, dar amplifică egoismul şi o stare de masculinizare a fiinţei.

Acest tip de orgasm este în legătură cu energia unui centru secundar de forţă, Yoni Chakra, situat, ca proiecţie în planul fizic, în zona clitorisului la femeie şi în zona de inserţie a penisului la bărbat, fiind foarte bine să fie corelat cu alte forme de orgasm, astfel putându-se ajunge la trăiri intense şi profunde.

4. ORGASMUL VAGINAL INFERIOR

Este localizat în zona perineului, la intrarea în vagin, fiind exterior şi incomplet, în legătură cu energiile telurice (respectiv centrul de forţă Muladhara Chakra).

Acesta este un orgasm de tip lunar, Yin, creând anumite probleme în ceea ce priveşte controlul.

5. ORGASMUL VAGINAL PROFUND

Este în legătură cu activarea în fiinţă a elementului subtil apă, adică a centrului de forţă Swadhisthana Chakra, fiind mai profund, mai complex şi mai împlinitor decât cel anterior.

Conform tradiţiei tantrice, acest tip de orgasm arată, deja, o predominanţă a energiei solare, Yang, în fiinţă, dar din păcate, din lipsa unei instruiri adecvate şi a unor concepţii eronate, marea majoritate a femeilor nu prea ajung să trăiască această formă de orgasm.

Această formă de orgasm se manifestă prin contracţii vaginale clare şi puternice, fiind însoţită adeseori, în cazul amorului fără continenţă amoroasă, de o descărcare considerabilă de fluide sexuale.

6. ORGASMUL VAGINAL DE TIP G, produs de excitarea faimosului **punct G** (G de la Graffenberg Ernst, sexologul modern care a redescoperit această veche informaţie a tradiţiilor orientale) se poate include şi el aici, fiind o formă de orgasm vaginal profund.

În urma cercetărilor şi a studiului realizat de sexologul Graffenberg, punctual G a fost localizat la toate femeile la o distanţă de aproximativ 5,5 cm de orificiul vaginal extern, pe peretele vaginal anterior, chiar în spatele osului pubian. Se consideră că punctul G reprezintă un vestigiu feminin echivalent prostatei masculine (care înconjoară colul vezicii urinare), la fel

ca şi clitorisul care ar fi echivalentul lingamului (penisului), din anatomia masculină. La atingere, punctul G are forma şi mărimea unui bob de fasole, iar în urma stimulării sale poate deveni de 3-4 ori mai mare. Volumul său nu este direct proporţional cu starea de excitabilitate. Acest punct de excitaţie poate fi atins atunci când femeia este abordată pe la spate în timpul actului amoros.

În cazul femeilor care nu aplică continenţa sexuală, orgasmul de tip G este însoţit de senzaţia stringentă de a urina şi de expulzarea prin uretră a unui lichid a cărui compoziţie chimică este identică cu cea a lichidului spermatic masculin, cu excepţia spermatozoizilor. Lichidul ejaculat de către femeie prin uretră este mult mai limpede, mai alb şi mai puţin mirositor decât urina, deseori senzaţia de ejaculare fiind la fel ca şi cea de la micţiune.

În orgasmul de tip G uterul pare să fie împins în jos, în timp ce partea superioară a vaginului se comprimă. Femeile care nu realizează continenţa în timpul fuziunii amoroase, descriu fenomenul de orgasm de tip G ca pe o împingere în jos, asemănătoare cu cea de la fenomenul de defecaţie. Această undă descendentă de contracţii musculare indică şi sensul descendent al energiilor sexuale. Se relatează frecvent, în această situaţie, că stimularea digitală a punctului G face ca degetul introdus în vagin să fie expulzat datorită împingerii exercitate de organele abdominale. Acest fenomen a fost denumit efect în A.

În cazul actului amoros în care se urmăreşte continenţa amoroasă, contracţiile musculare conduc energia către părţile superioare ale corpului, elevează fiinţa şi o ajută să perceapă niveluri de conştiinţă înalte.

7. ORGASMUL CERVICO - UTERIN

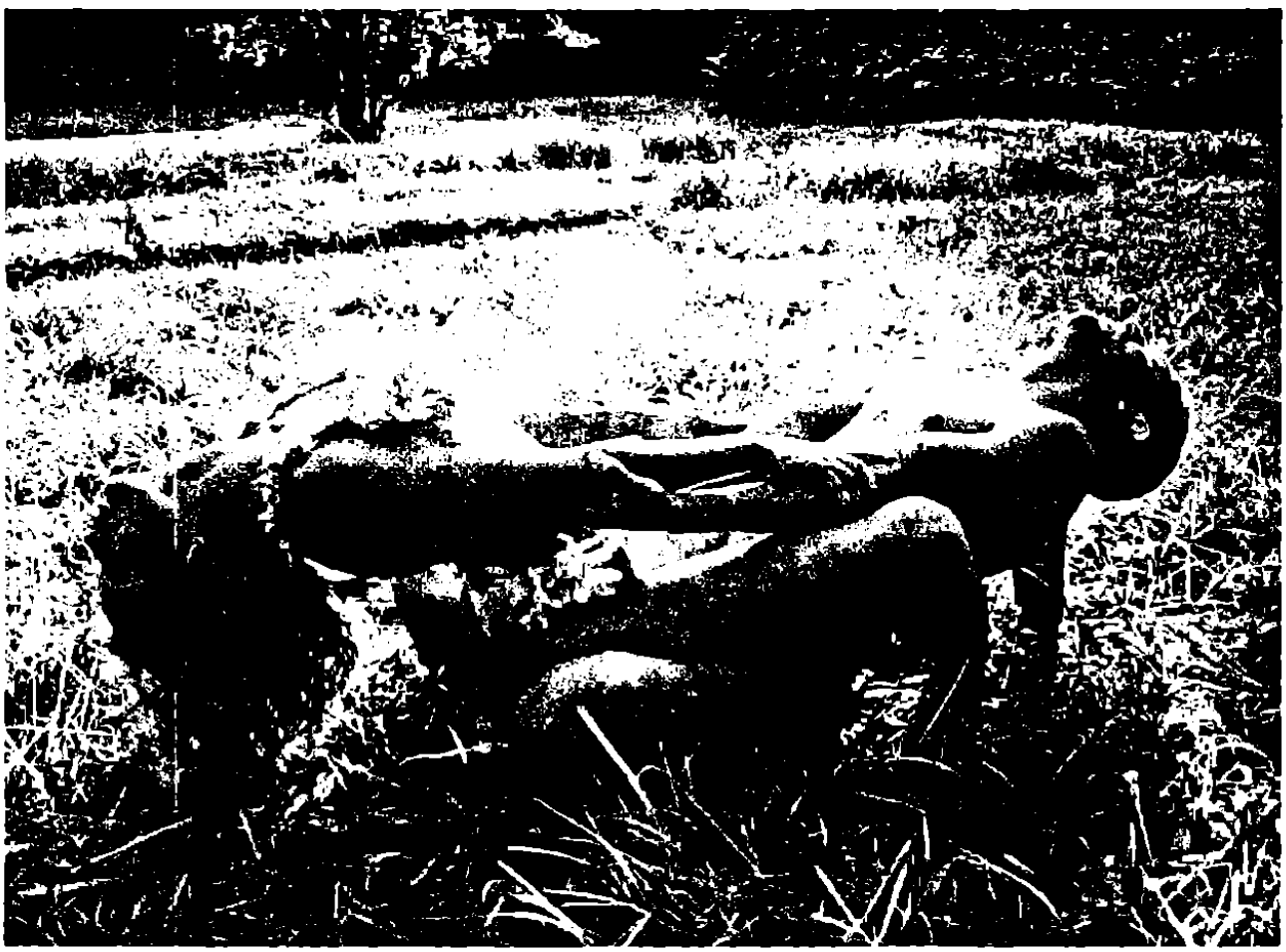
Acesta este orgasmul cel mai profund, specific angrenărilor amoroase cu continenţă. El ajută la echilibrarea profundă a energiilor fiinţei, yin-yang, dar este relativ destul de greu de întâlnit în societatea modernă.

Atunci când stimularea vaginală şi contracţiile sunt suficient de puternice şi de profunde, ele urcă spre cervix şi spre abdomen, transformându-se într-o serie de vibraţii lungi şi blânde care se răspândesc ca un nectar extrem de plăcut în tot corpul, dar mai ales în zona capului. Aceste unde induc uneori un fel de orgasm în afara corpului, care poate conduce chiar la anumite forme de extaz. Acest orgasm poate fi controlat aproape de la sine şi ascensionează energia erotică de la nivelurile inferioare, respectiv Swadhisthana Chakra, către zonele superioare ale fiinţei, respectiv centrii de forţă superiori. Pentru deblocarea acestei forme de orgasm, femeia are nevoie ca iubitul său să adopte anumite posturi erotice favorabile, ce permit o penetrare profundă.

Deoarece această formă de orgasm este într-o mare măsură subtilă, femeile pot învăţa să-l producă şi să-l controleze la voinţă chiar fără o stimulare directă şi o angrenare erotică directă, doar printr-o concentrare mentală excelentă. În acest caz, controlul muşchilor vaginali joacă un rol deosebit de important. Această formă de orgasm este recomandată pentru atingerea unor stări de conştiinţă elevate.

Învăţând să-şi contracte autonom anumite grupe de muşchi, faimoasele dansatoare orientale ajungeau la performanţe greu de egalat, dovedind că antrenamentul pe această linie face posibil controlul conştient al unor muşchi şi implicit al unor energii nebănuite, însă întotdeauna „pe maestru îl face exerciţiul ".

„ Am constatat că energiile declanşate de orgasmul cervico-uterin sunt cu mult mai rafinate decât cele declanşate de orgasmul urinar sau de cel clitoridian. De asemenea, aceste energii se sublimează mult mai uşor, aproape instantaneu, făcând doar un efort minim de focalizare în zona din creştetul capului şi de orientare a gândurilor către Divin. Atunci iubitul meu poate controla mult mai uşor potenţialul sexual creator şi se creează un joc al energiilor între mine şi el, care duce la amplificarea stărilor extatice la amândoi. Jocul amoros durează mult timp, fără a exista întreruperi.



După un astfel de orgasm simt o stare de fericire, împlinire, iar din preaplinul inimii mele doresc să dăruiesc iubire tuturor fiinţelor. De asemenea, am constatat că dacă angrenarea amoroasă se realizează în timpul ciclului menstrual şi am parte de un astfel de orgasm, ciclul menstrual se întrerupe, se sublimează, chiar dacă sunt în prima sau în a doua zi a acestuia." (anonimă)

„Am să urmăresc să descriu în rândurile următoare stările şi trăirile pe care le-am avut atunci când am trăit orgasmul cervico-uterin. Deşi am o viaţă sexuală foarte plină şi specială (sunt împreună cu iubitul meu, care este perfect continent, de 12 ani) şi cu toate că în fiecare act amoros trăiesc din plin deliciile orgasmului, abia în urmă cu trei ani am început să trăiesc minunea orgasmului cervico-uterin.

Primul orgasm profund, cervico-uterin, l-am trăit în timpul unei fuziuni amoroase cu doi iubiţi şi declanşarea acestui tip de orgasm ne-a surprins pe toţi trei prin amplitudinea şi multitudinea de stări trăite, dar şi prin faptul că starea de orgasm s-a menţinut zile în şir la aproximativ aceeaşi intensitate.

Am trăit apoi aceeaşi stare de orgasm profund cu fiecare iubit în parte în alte jocuri amoroase, iar de fiecare dată trăirile au fost foarte intense, realizând mari transformări în fiinţa mea, dar şi în iubiţii mei. Aceste transformări se pot concretiza în următoarele:

– la nivel fizic, s-a redus durata ciclului menstrual de la 10 zile la 7 zile, iar prin practicarea exerciţiilor Kegel, la 3 zile;

– s-a produs o amplificare a feminităţii şi a încrederii în sine;

– la iubiţii mei, s-a produs o amplificare a tandreţii, fermităţii, hotărârii şi curajului;

– am conştientizat realizarea stării de sacru în actul amoros şi în toate acţiunile;

– prin evocare, pot trăi stările anterioare la aproape aceeaşi intensitate;

– mărirea empatiei cu iubiţii mei.

Toate aceste minunate realizări le consacrăm Divinului pentru a ne putea ajuta să devenim fiinţe desăvârşite din punct de vedere spiritual." (anonimă)

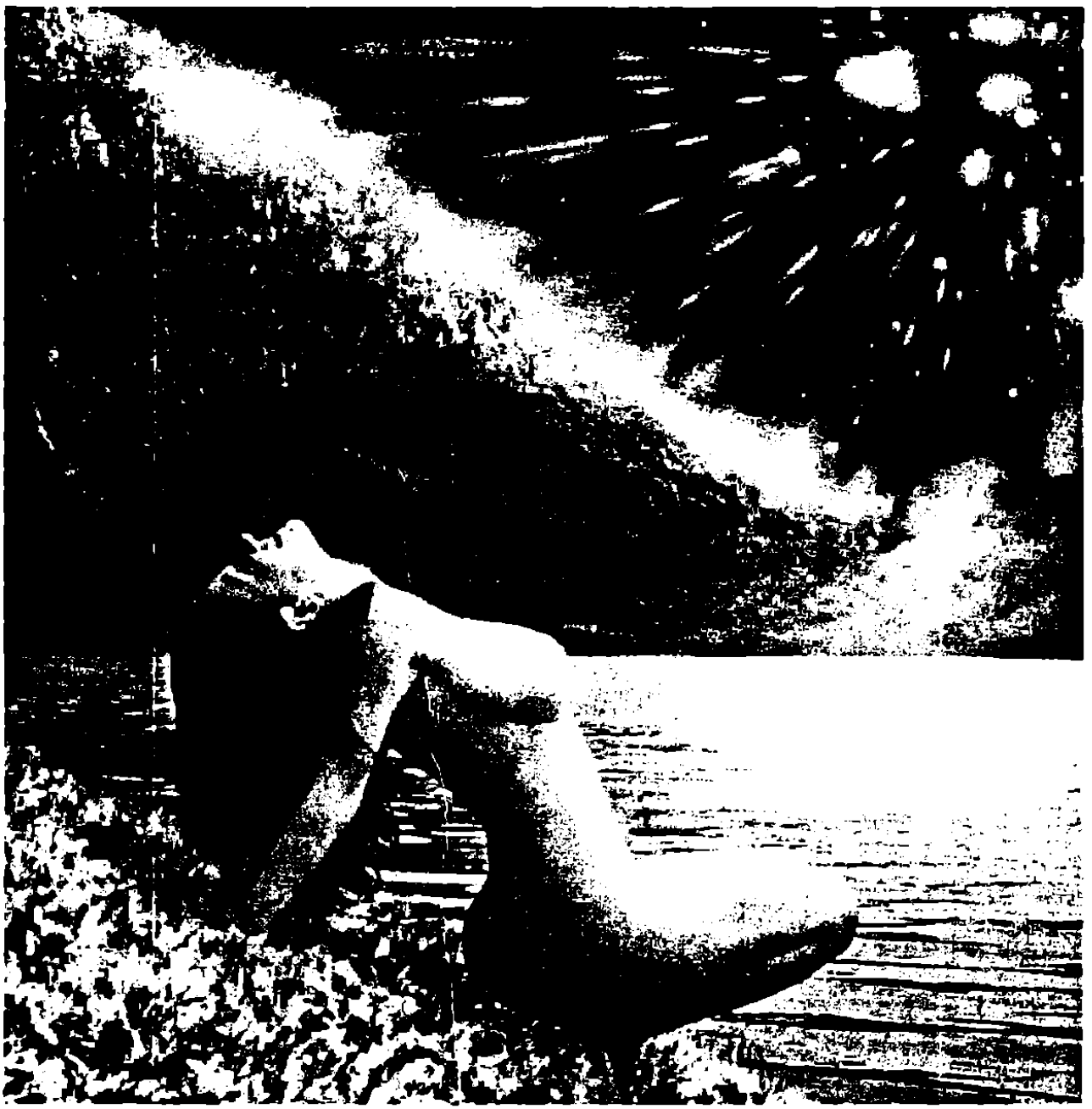
În cartea sa, *Twenty nine forever* (***Douăzeci şi nouă de ani pentru totdeauna***), fascinantul model şi adeptă tantrică Olenda Baker recomandă orgasmul multiplu, cel obţinut prin fuziunea amoroasă tantrică, drept cel mai rapid şi mai eficient procedeu de reîntinerire, care era binecunoscut femeilor din antichitate. Olenda arată că ea personal s-a bazat pe ideala echilibrare hormonală indusă prin orgasme frecvente, controlate (fără descărcare), extrem de lungi, care i-au conferit între altele o excepţională prospeţime şi tinereţe, dublate de o perfectă sănătate şi un farmec feminin uluitor. După orgasmele în serie, după ce femeia atinge uşor platoul orgasmic, ea devine senzuală, deschisă şi plină de prospeţime.

8. ORGASMUL TOTAL (DIVIN, COSMIC)

Acesta este un orgasm foarte special, care duce la trăirea unor stări extatice şi a unor experienţe mistice deosebit de intense, dar şi deosebit de valoroase.

În această formă de orgasm se poate simţi deplin fuziunea cu Divinul, cu universalitatea, cu starea pe care o are El atunci când se manifestă în Creaţie, cu modul în care El polarizează Universul, etc.

Orgasmul total produce o stare de îndumnezeire a fiinţei, putând fi atinse stări înalte de conştiinţă, dar şi puterile paranormale descrise în tratatele tantrice. El apare, de obicei, în fazele avansate de practică a procedeelor tantrice în cuplu, conducând la stări extatice profunde, aşa numitele stări de Samadhi menţionate de tradiţia hindusă.



„Sentimentul de orgasm al întregului corp este mult mai complet, mai plenar şi mai subtil decât orice altă stare de orgasm pe care am trăit-o înainte de a începe să practic continenţa amoroasă. Întregul proces nu este un sentiment de excitaţie scurtă, ci unul de implozie lungă şi lentă. Nu mă simt golit după aceea, deoarece printr-o explozie ceva iese din corp, dar prin implozie acel ceva se păstrează în tine, aparţine fiinţei tale. Rămâne o stare de satisfacţie profundă la nivel fizic, emoţional şi spiritual, ore sau zile întregi, uneori. Am sesizat că acest tip de comuniune erotică cu fiinţa iubită de sex opus poate genera o transformare de conştiinţă, o transformare a percepţiei a tot ceea ce înseamnă manifestare." *(anonim)*

„Am început să transpir, să nu-mi mai simt corpul. Energia Kundalini a urcat atât de brusc şi atât de repede încât nu mai aveam priză pe corpul fizic. Am simţit că nu mai pot să mă mişc, că-mi devine greu corpul şi că mă dilat foarte tare, că eram una cu iubitul meu. Corpul meu fizic parcă nu era al meu, adică eram cu mult mai mult decât el şi la un moment dat mi-a venit în minte ideea:

- Ce miracol că un corp atât de mic poate ascunde o energie atât de mare, de fapt o fiinţă atât de mare (cum mă percepeam eu că eram în acele momente).

Am simţit apoi o lumină albă foarte caldă care mă învăluia şi-mi dădea o senzaţie de ocrotire. M-am dilatat în infinit şi eram parcă în tot Universul şi în acelaşi timp, tot Universul era în mine. M-a cuprins o stare de iubire şi de pace beatifică. Simţeam că îmbrăţişez Universul, că sunt cea care-l creează, dar şi mai mult decât aceasta, fiind în acelaşi timp parcă îmbrăţişată de el (Universul). Am simţit că-mi amorţeşte gura şi că nu mai pot face nici o mişcare.

Am rămas vreo 2 ore în acea stare. Îmi era greu să mă întorc în corp şi nu puteam vorbi. În momentul în care am reluat priza asupra corpului fizic parcă nimic nu mai era la fel, totul având o strălucire specială." *(anonimă)*

„Orgasmul total se produce spontan în starea de relaxare profundă pe care o simt în fiecare celulă a fiinţei mele ca pe un amestec rafinat, extatic. Sentimentul legăturii excepţionale cu iubitul meu este foarte special. Fiinţele noastre se contopesc într-un flux fără hotar.

Câteodată conştiinţa noastră se extinde, incluzând întregul cosmos, iar senzaţia de a fi omniprezent şi parte a tuturor lucrurilor este extrem de puternică. Uneori orgasmul se simte ca o producere simultană de fisiune şi fuziune nucleară, ca şi cum ne-am extinde la infinit, fuzionând într-un punct din neant. De fiecare dată am trăit un formidabil spectru de senzaţii. La început, făceam dragoste o zi întreagă, meditând şi exersând asupra energiei pe care o generam. Am o adevărată veneraţie faţă de nemaipomenita forţă care se află în noi – femei şi bărbaţi. Suntem cu toţii mult mai aproape de Dumnezeu decât am crede." *(anonimă)*

„De curând am avut, în timpul trăirilor beatifice din cadrul fuziunilor erotice cu continenţă, viziunea Principiului Masculin Universal, Shiva, aşa cum este El numit în tradiţia hindusă. Am avut percepţia plenară a frumuseţii Sale, a conturului feţei sale, a părului său lung, parcă i-am simţit frumuseţea, iar o stare de beatitudine şi de iubire infinită m-a învăluit şi mi-a cuprins toată fiinţa. Atât de puternică şi de pregnantă a fost senzaţia, trăirea extatică, încât am dorit să întrerup fuziunea amoroasă şi să mă retrag pentru a-L simţi în continuare pe Shiva în toată plenitudinea şi măreţia Sa. Eram fuzionată cu El într-o stare de iubire extraordinară care mă lega de El. Totul în jur şi-a pierdut orice importanţă, iar tot ceea ce conta era o stare de iubire frenetică şi de dor de Dumnezeu, dincolo de orice limite fizice." A.O.- Bucureşti

„Am avut un iubit de care aproape că eram obsedată, dar partea bună a acestei obsesii era faptul că reuşeam să mă dedic lui, în totalitate, interiorizându-mă şi detaşându-mă complet de lumea înconjurătoare, de orice influenţă exterioară, în momentele în care făceam dragoste. Interiorizarea era profundă şi trăiam beatitudinea orgasmelor cosmice, însă cu nuanţe diferite.

Cel mai adesea simţeam cum o căldură teribilă îmi inundă corpul şi că irump cu o viteză extraordinar de mare, spre cer, văzând stelele, planetele şi tot mai sus, tot mai sus ... asemenea unei bombe atomice. În prima fază eram precum „piciorul ciupercii", apoi eram „pălăria ciupercii", expansionându-mă mai întâi pe verticală, iar apoi pe orizontală, acolo sus, lent, calm, continuu, după care coboram uşor spre pământ. Sentimentul de înălţare şi de sacru în aceste expansiuni este de nedescris, la fel ca starea de linişte, pace şi fericire interioară neţărmurită. În tot acest răstimp, corpul îmi tremura tot, din cap până în picioare, foarte vizibil şi aproape că-mi pierdusem echilibrul (mi se tăiau genunchii, la modul propriu !). Desigur că nu aveam nevoie de relaxare, plăcerea de a face dragoste fiind din ce în ce mai intensă, încărcându-mă cu o energie divină. În timp ce coboram spre pământ, mai puteam urca cu o viteză ameţitoare spre Univers, datorită unui alt orgasm." A.O.- Bucureşti

„Am simțit o minunată senzație de plenitudine. Este destul de dificil de descris... simțeam că întregul meu corp este încărcat electric (electrizat) și că trăiesc plenar, unificator, fuziunea erotică cu iubitul meu. La un moment dat am ajuns să mă rog la Dumnezeu, iar apoi am avut sentimentul că sunt una cu El, că fuzionez extatic cu El într-o stare de imensă bucurie extatică." (anonimă)

„Orgasmul total este pentru mine ca o percepție specială a luminii. Această lumină simt că vine de la iubitul meu și prin iubitul meu și-mi umple toată ființa... este ca și cum aș fi orbită de o lumină albă care se află dincolo de tot ceea ce ochii mei fizici pot vedea. Totul nu este decât lumină, corpul meu a devenit un corp de lumină și nu pot vedea decât această lumină orbitoare, nu mai aud nimic, nu mai simt nimic precis, ci doar faptul că fiecare celulă a ființei mele dansează scăldată în această lumină albă, plină de o iubire copleșitoare." (anonimă)

„Într-una dintre fuziunile amoroase pline de iubire, forță și aspirație pe care le-am trăit cu iubitul meu, după mai multe stări succesive de orgasm, care au survenit oarecum firesc și având o intensitate relativ obișnuită, următoarea trăire excepțională m-a inundat și m-a copleșit prin intensitatea și amploarea ei, depășind cu mult ceea ce trăisem până atunci.

Starea de orgasm s-a concretizat într-o izbucnire bruscă de energie, care a țâșnit în sus pe coloana vertebrală, la fel cum țâșnește jetul foarte puternic al unei fântâni arteziene, atunci când i se dă, brusc, drumul. Această energie și lumină copleșitoare au urcat până în creștetul capului, inundându-mi întreaga ființă și revenind la punctul de origine. Apoi țâșneau din nou în sus, umplându-mi întreaga ființă și revărsându-se apoi în valuri imense, care se întorceau ca într-o sferă interioară, revenind iarăși. Apoi țâșneau din nou în sus, umplându-mi întreaga ființă pe care o simțeam ca pe o sferă imensă, alcătuită din milioane de celule, de asemenea sfere mai mici. În fiecare dintre ele, această mișcare de țâșnire, ascensiune, umplere sferică, revenire, se repeta la infinit. Întreaga mea ființă, alcătuită din acest număr extrem de mare de celule (unități sferice, nu știu cum aș putea să le numesc altfel), părea să explodeze în fiecare clipă, în mare și în mic. În momentul în care un astfel de ciclu: izbucnire, ascensiune, revărsare și umplere sferică se încheia, în aeeeași clipă un nou astfel de ciclu reîncepea, astfel încât aveam senzația că îmi este greu să păstrez integritatea corporală subtilă, căci pe cea fizică oricum nu o mai percepeam. Intensitatea acestor explozii luminoase era cu adevărat copleșitoare.

Mi-a fost dificil să rămân conștientă, cu atât mai mult cu cât această trăire a durat între 30 de minute și o oră. Experiența a fost cu adevărat copleșitoare și în același timp uluitoare, deoarece mă percepeam simultan atât ca microcosmos, cât și ca macrocosmos, în același timp ca lumină (conștiință) și energie, în această lume și dincolo de ea." – Iulia B., București

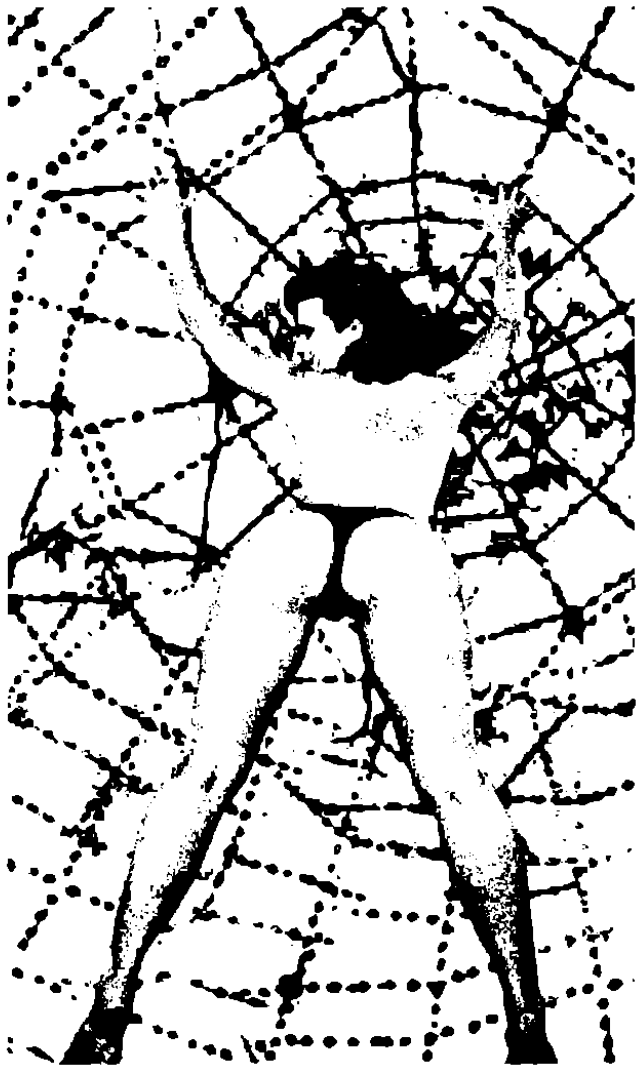
O altă clasificare a orgasmelor ar fi în conformitate cu cei 7 centri de forţă. Aceste tipuri de orgasm, datorită faptului că se produc distinct pe anumite niveluri ale fiinţei, conduc la amplificarea aspectelor caracteristice fiecărui centru de forţă.

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ MULADHARA CHAKRA

Aşa cum am arătat în capitolul legat de descrierea centrilor de forţă, această *chakra* este asociată cu elementul pământ, conştiinţa şi atenţia fiind preponderent orientate asupra existenţei concrete, fizice. MULADHARA CHAKRA este sediul energiei fundamentale în fiinţă, Kundalini, „adormită" la acest nivel.

Orgasmul ce se produce la acest nivel conduce la amplificarea vitalităţii fiinţei, la trezirea energiei oculte Kundalini. De obicei, orgasmul anal este cea mai reprezentativă formă de orgasm la acest nivel, dar nu este singura modalitate de a-l obţine.

„Făceam dragoste cu iubitul meu şi am simţit, la un moment dat, o căldură foarte mare şi o dilatare la nivelul centrului de forţă Muladhara Chakra şi apoi ca o explozie în spaţiu într-o mare de vitalitate şi de forţă. Mă scăldam într-o mare de roşu. După această trăire am constatat în fiinţa mea o amplificare a vitalităţii şi o scădere a numărului de ore de somn."
(anonimă)



„Experienţa inedită pe care o voi relata s-a petrecut la scurt timp după ce eu şi iubitul meu am început să integrăm fuziunile amoroase în mod divin. Nu a fost prea uşor, dar o perioadă de timp am urmărit acest aspect în mod constant.

Astfel că într-o zi, când făceam dragoste în postura amoroasă ce dinamizează Muladhara Chakra, am avut o stare de orgasm la nivelul acestui centru de forţă. Starea de plăcere amoroasă

intens resimţită atunci nu semăna cu alte stări de orgasm pe care le experimentasem anterior. Am simţit mai întâi o energizare foarte puternică şi armonioasă a lui Muladhara Chakra, iar apoi am simţit cum întreaga mea fiinţă se focalizează la acest nivel, nemaipercepând nimic altceva în rest.

Apoi, chiar în mijlocului focarului energetic de unde izvora acea energie, am simţit cum s-a deschis un fel de poartă şi am fost absorbită prin ea. Am avut senzaţia foarte clară că ies din mine însămi şi intru într-o altă lume şi am trăit o indescriptibilă stare de plutire şi de zbor, însoţită de plăcere, seninătate şi linişte. Am simţit cum pătrund într-un ocean de energie caldă, primitoare, maternă, bună. Era ceva asemănător cufundării într-o cadă cu apă caldă înmiresmată, doar că energia aceea era mult mai compactă decât apa. Am recunoscut energia specifică subtilă a pământului. Cel mai bine pot evoca starea respectivă când contemplu imagini ce surprind curgerea lavei vulcanice. Devenisem atunci eu însămi un ocean binefăcător de energie în care mă topisem. Starea era extatică şi extrem de plăcută, de senzuală, dar în mod evident nu avea acea componentă erotică pe care o asociam anterior cu orgasmul, acea plăcere specifică nivelului sexual (Swadhisthana Chakra). Era cu totul altceva, atât starea mea cât şi energia în care eram cufundată fiind foarte unitare, ca şi cum frecvenţa lor de vibraţie era foarte pură şi nu interfera cu nimic altceva.

După o perioadă destul de lungă de timp, acel ocean energetic a început să se dizolve, să se transforme în altceva mult mai rafinat, mai diafan. Eu însămi treceam prin aceeaşi transformare, fiind una cu acea energie, astfel încât am fost foarte surprinsă să îmi regăsesc apoi identitatea, pentru că foarte brusc am revenit (sau aşa credeam) la conştiinţa obişnuită a propriei fiinţe. Eram eu însămi, aşa cum mă percep de obicei, doar că mă aflam într-un spaţiu foarte vast, prietenos şi primitor, dar complet necunoscut. Senzaţiile mele erau atunci atât de reale, încât nici o clipă nu am crezut că am translatat într-o lume astrală. Totul părea normal şi firesc, eram în mod plăcut uimită, dar nu aveam conştiinţa faptului că atunci se petrece ceva neobişnuit. Totuşi, era foarte neobişnuit şi iată de ce: m-am gândit cu acea logică (sau mai curând lipsa ei) specifică stării de vis că, pentru a mă potrivi acelei lumi, ar trebui să fiu elefant. Apoi, am avut sentimentul că în jurul meu sunt foarte mulţi elefanţi şi mi-am dat seama că până atunci am avut ochii închişi. Am deschis ochii (corpului astral) plină de curiozitate şi am constatat că făceam dragoste cu Zeul elefant, cu cap de elefant, Ganesha.

Am avut mai întâi o stare de uluire, nu pentru că l-am văzut pe el, ci pentru că uitasem complet că fac dragoste, de fapt uitasem de orice altceva cu excepţia stărilor pe care le trăiam atunci foarte intens. Privindu-l pe Ganesha, am constatat că era atât de real încât pentru mine nu mai exista atunci nimic altceva. Eram în postura amoroasă pentru dinamizarea lui Muladhara Chakra şi mi-am coborât privirea către zona în

care se uneau corpurile noastre. În acel moment am avut o nouă stare de orgasm, suprapusă peste prima, caracterizată de o extraordinară fericire oceanică şi frenezie amoroasă. Valuri de fericire oceanică ne uneau pe mine şi pe iubitul meu, Zeul elefant, şi ne purtau tot mai departe, peste marginile Universului. O altă caracteristică excepţională a acelor trăiri era starea de dăruire aproape totală pe care o simţeam, certitudinea faptului că sunt una cu energia primordială şi că dăruirea mea produce o extraordinară fericire întregului Univers. Am continuat să facem dragoste în aceeaşi stare de frenezie amoroasă şi m-am manifestat mult mai liberă ca de obicei, fără nici o inhibiţie. Apoi, gradat, am simţit cum prezenţa Zeului cu cap de elefant, se estompează şi am conştientizat din nou ambianţa în care mă aflam, vibrând de o energie dinamică. Simţeam prezenţa unor fiinţe foarte luminoase, dinamice, de un entuziasm molipsitor. Apoi am avut acea stare specifică trezirii, după un somn odihnitor şi revigorant. Mi-am întins mâinile, am căscat, mi-am arcuit spatele, aşa cum fac de obicei dimineaţa, am deschis ochii ... Şi atunci a urmat cea mai mare surpriză pentru mine (am avut chiar impulsul de a sări în sus de surprindere) pentru că, iată, eram împreună cu iubitul meu, în postura amoroasă care dinamizează Muladhara Chakra, iar el mă privea foarte atent, prudent şi la rândul lui, uimit. M-am amuzat apoi, deoarece întreaga experienţă nu mă surprinsese la fel de mult cum mă surprinsese revederea iubitului meu.

Iată ce mi-a relatat el: la un moment dat, în timp ce făceam dragoste, a început să aibă şi el o stare de orgasm la nivelul lui Muladhara Chakra. S-a oprit atunci şi privindu-mă, a realizat că am o trăire similară (el având o bună empatie în ceea ce priveşte persoana mea şi o intuiţie remarcabilă, astfel că de foarte multe ori face gestul potrivit la momentul potrivit). Totuşi, eu am rămas imobilă vreo 10 minute şi, neştiind ce să facă, deoarece nu îl auzeam şi nu îi răspundeam la mângâieri, el a reînceput să se mişte foarte lent. Gradat am început să-i răspund la mişcări, apoi am intrat într-o stare de frenezie amoroasă, mişcările mele nefiind nici ample, nici foarte rapide, dar foarte senzuale şi încărcate de plăcerea pe care o trăiam. A hotărât să continue fuziunea, iar după 15 min am început să-mi diminuez mişcările. Am rămas nemişcată o perioadă de timp, câteva minute, apoi a urmat acea trezire.

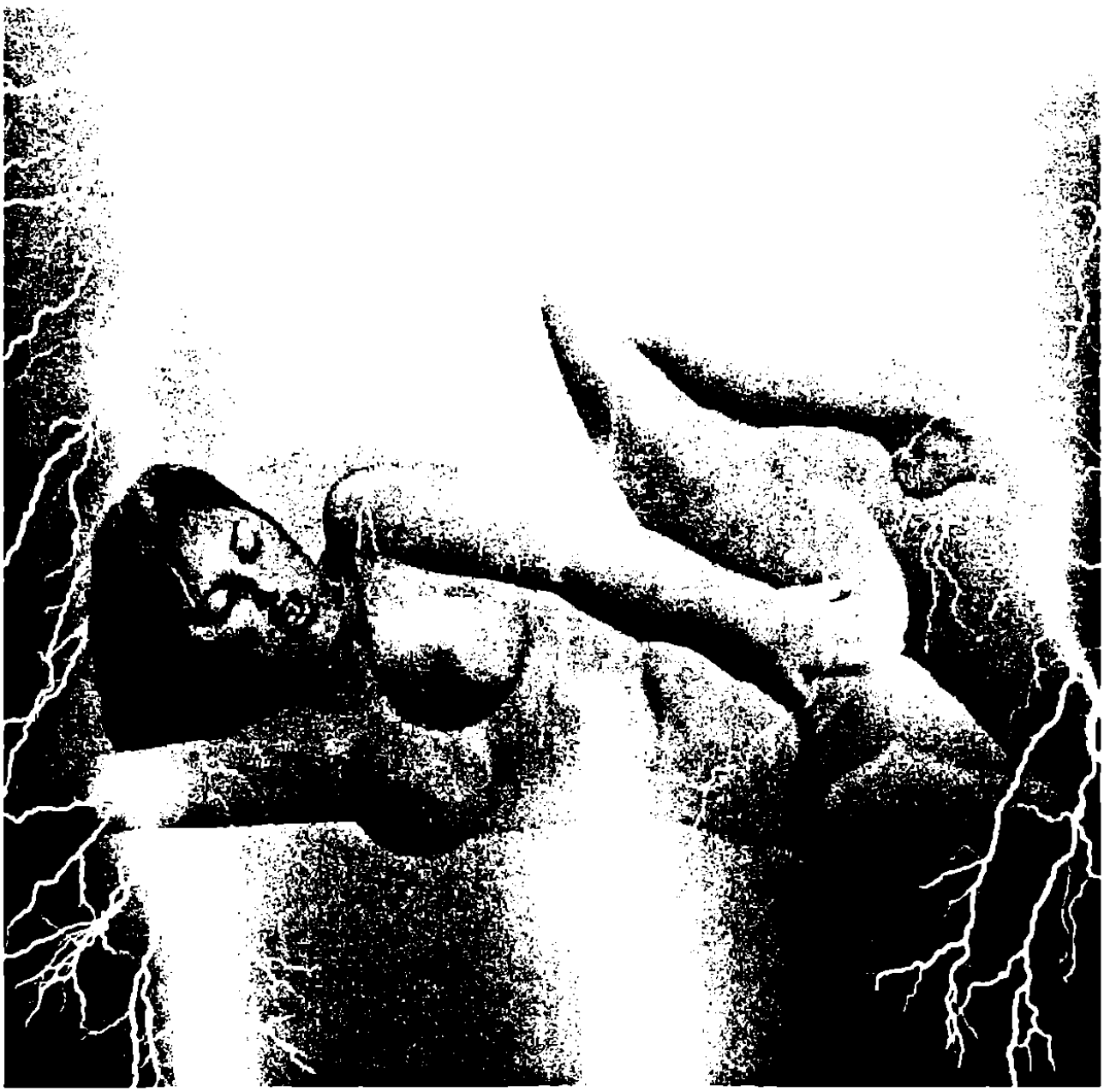
Câteva zile am resimţit efectul acestei experienţe speciale, având o energie vitală uriaşă şi o stare de entuziasm debordant. Împreună cu iubitul meu, am considerat această experienţă ca pe un semn de bun augur pentru noua noastră abordare amoroasă (folosind posturile care dinamizează centrii de forţă).“ M., Bucureşti

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ SWADHISTHANA CHAKRA

SWADHISTHANA CHAKRA este asociată elementului subtil apă şi reprezintă conştiinţa senzuală, erotismul, imaginaţia.

Orgasmele trăite la acest nivel conduc la amplificarea în fiinţă a senzualităţii şi sexualităţii, a imaginaţiei creatoare. Acest tip de orgasm este cel mai adesea trăit de fiinţa umană.

„Eram într-o stare euforică de transă amoroasă şi îmi simţeam fiinţa plină de un erotism magnetic. Mă simţeam foarte erotică şi foarte Femeie în acelaşi timp. Iubitul meu îmi apărea ca fiind un zeu al amorului şi el plin de o senzualitate pe care parcă o descopeream atunci pentru prima dată. Intensa dinamizare erotică mă facea să simt fiori foarte fini la nivelul întregului corp.“ (anonimă)



„Natura ne-a înzestrat şi pe mine şi pe iubitul meu cu vitalitate şi senzualitate deosebite, calităţi care ne-au permis să trăim stări excepţionale în timpul fuziunilor amoroase.

Într-o astfel de fuziune amoroasă cu continenţă, am trăit împreună clipe de tandreţe şi de senzualitate ce reverberau în fiinţele noastre contopite într-o stare de unitate. Fiecare gest pe care îl făcea iubitul meu, fiecare nouă postură amoroasă abordată se înscriau într-o armonie divină; totul trezea ecouri în sufletul meu, gesturile urmau unele după altele firesc, ca şi când fiecare dintre noi ştia că îi va aduce încântare celuilalt. Nu comunicam verbal, era doar o comuniune a sufletelor.

În clipa în care am abordat postura amoroasă care dinamizează SWADHISTHANA CHAKRA am simţit cum câmpul conştiinţei mele se expansionează, iar acea fiinţă care până atunci fusese iubitul meu se transformă secundă cu secundă în copilul meu. Nu urmărisem să simt acest lucru. Era o surpriză chiar şi pentru mine, mai ales că până atunci nu mai trăisem un asemenea sentiment. Practic, deşi în acele momente făceam dragoste şi deşi nu am fost însărcinată vreodată, simţeam cum atunci dădeam naştere unei fiinţe. Am conştientizat că acea stare nu îl viza doar pe iubitul meu. Trăiam pur şi simplu actul sacru al naşterii la un nivel arhetipal, ca şi când eram capabilă să dau naştere întregului Univers. Era un sentiment acut de trăire în prezent, ca şi cum în acele clipe „năşteam" întreaga manifestare. Potenţialitatea de a da viaţă, care există în fiecare femeie devenise atunci pentru mine o realitate, o experienţă concretă. Gândeam şi puteam în acelaşi timp. Am realizat atunci, cât de mare este puterea creatoare şi transformatoare a femeii.

Îmi dau seama acum, când scriu aceste rânduri că, datorită acestei energii creatoare şi transformatoare, femeia este puterea divină care coboară într-o manifestare a graţiei, spre binele umanităţii şi se reîntoarce apoi în Divin. Am înţeles, de asemenea, cum, folosind această energie, anumite femei minunate au reuşit să-şi modeleze armonios corpul fizic şi chiar să-şi transforme destinul, adesea nu doar pentru ele însele ci şi pentru iubiţii lor."- (anonimă)

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ MANIPURA CHAKRA

MANIPURA CHAKRA este asociată elementului subtil foc, dinamizând voinţa, egoul, individualitatea, starea de libertate.

Orgasmele trăite la acest nivel conduc la amplificarea voinţei, a stării de încredere în sine, a stării de expansiune.

„Am deseori orgasme în care îmi vine să râd şi să mă expansionez în plan subtil, dar în care mă simt excelent! Câteodată îmi vine să râd şi să-mi „mănânc" iubitul, să fiu una cu el şi el să fie una cu mine! Trăiesc unele momente de o pasionalitate atât de arzătoare încât i-am muşcat foarte tare limba, buzele sau alte părţi ale corpului său ... (fără să doresc asta, desigur)." (anonimă)

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ ANAHATA CHAKRA

ANAHATA CHAKRA este asociată cu elementul aer, conferind dăruire, iubire altruistă şi dezinteresată, compasiune, blîndeţe afectivă şi toleranţă plină de înţelepciune, stare de profundă împăcare şi de echilibru lăuntric.

Orgasmele trăite la acest nivel conduc la amplificarea în fiinţă a stării de iubire, de afectivitate, de dăruire, de compasiune şi de înţelegere superioară a tot ceea ce ne înconjoară.

„Am trăit deseori orgasme la nivelul centrului de forţă Anahata, cu vibraţii puternice în zona inimii şi a sânilor, cu stare de dilatare şi parcă de iminentă „decolare". Iubitul meu mă mângâia într-un mod deosebit, iar toată fiinţa mea era străbătută de fiori extatici. Simţeam aceşti fiori pe întregul corp, fiind suficient ca iubitul meu să mă atingă, iar eu să simt că explodez de plăcere. După ce am avut aceste trări am constat că am început să am mai multă înţelegere şi compasiune faţă de celelalte fiinţe şi să reuşesc să le înţeleg altfel decât o făcusem până atunci." A.O., Bucureşti

„Făceam dragoste cu iubitul meu şi am fost cuprinşi, la un moment dat, de o stare de iubire atât de copleşitoare încât am simţit cum eram unul, cum fiecare celulă a mea era şi a lui, ca şi cum nu ar mai fi existat două corpuri, ci un singur corp ce plutea într-o mare de extaz. O stare copleşitoare simţeam că ne învăluie. Apoi, acea fiinţă unică, ce era alcătuită din corpurile noastre unite, a început să se expansioneze într-o stare de iubire copleşitoare. Nu mai exista nici timp şi nici spaţiu, ci doar „un ceva" care era de o iubire extatică şi copleşitoare." (anonimă)

„Experienţa pe care o relatez este una dintre acelea care odată trăită te marchează atât de puternic, încât toată viaţa vei urmări să o retrăieşti, devenind pentru tine un fel de far călăuzitor în noaptea ignoranţei. Îi mulţumesc lui Dumnezeu pentru ea, fiindcă ştiu că toate eforturile noastre ar fi inutile şi sortite eşecului dacă El nu şi-ar manifesta din când în când fulgerător, ca din joacă, Graţia asupra noastră, făcând în aşa fel încât orice lucru să fie posibil.

Relaţia mea cu fiinţa cu care am trăit acest eveniment era una foarte specială. Era o relaţie spirituală. Ne iubeam ca nişte zei şi când spun asta mă refer la faptul că îl simţeam ca pe un zeu şi mă simţeam zeiţă. Atunci când ne întâlneam, treceam într-o stare de conştiinţă în care de cele mai multe ori mă simţeam „acasă, în inima mea", unde totul este posibil, diafan, frumos, viu. Asta nu înseamnă că nu au existat şi momente dificile, chiar foarte dificile pentru limitele pe care le aveam. Această fiinţă mi-a oferit însă de nenumărate ori dovada faptului că totul se petrece în mintea noastră şi este suficient să modifici felul de a privi, sau cu alte cuvinte conţinutul minţii, pentru ca fulgerător sau foarte rapid, totul în jur să se transforme,

ca şi cum până atunci avusesem un văl pe ochi. Era magic.

Trăirile noastre amoroase erau frenetice, profunde şi împlinitoare, dar cel mai frumos era faptul că ne conduceau în spaţii interioare sublime, eterate, sacre. Nimic, după părerea mea, nu se compară cu aceste călătorii. Nu era propriu-zis o satisfacţie erotică, ci o împlinire complexă care mă conducea tot mai aproape de centrul fiinţei mele şi mă făcea să cresc lăuntric. În acea perioadă a vieţii nu am cunoscut frustrarea. Sexualitatea era în acelaşi timp plină de forţă, dar şi de o mare puritate. Iubitul meu mă ghida, dându-mi indicaţii şi la nevoie chiar mă strunea cu tandreţe şi măiestrie atunci când aveam tendinţa să mă fixez în trăiri intense, dar grosiere, sau să mă risipesc în exterior. Dăruirea şi încrederea mea în el creşteau văzând cu ochii. Erau însă şi lucruri pe care nu le puteam înţelege sau îndura. Cea mai dureroasă era gelozia. Ce vreau să redau aici este faptul că nu am ajuns la momentul culminant uşor, a fost o creştere continuă, o strădanie permanentă şi uneori dureroasă, mai ales pentru mine. A durat multe luni, dar iubirea ne-a susţinut, ne-a transformat, ne-a dat puterea să trecem peste dificultăţi. Ne-a menţinut vii dorinţa, răbdarea, curiozitatea. Astfel, într-o bună zi, când nici nu mă aşteptam, am fost copleşită de cea mai intensă stare de orgasm pe care am simţit-o vreodată: ne adânceam din ce în ce mai mult în inimă, sentimentul de iubire era foarte intens şi frumos şi tot creştea. Nu se mai oprea. Simţurile mele deveniseră foarte vii şi rafinate. Orice atingere exploda în senzaţii copleşitoare. Eram martoră la ce se petrece, dar trăiam în acelaşi timp, din plin, totul. Aveam un puternic sentiment de uimire. Era ca un ocean al cărui flux mă cuprindea tot mai mult, conducându-mă şi scoţând din mine la suprafaţă tot felul de comori necunoscute: sentimente bogate şi foarte complexe, gesturi pe care parcă nu le făceam eu, sunete pe care parcă nu eu le emiteam şi totuşi veneau din mine. Spaţiul şi timpul erau altfel. Desfăşurarea evenimentelor era modificată. Acele sunete nu le mai auzisem, erau altfel decât vocea mea şi veneau din mine într-un mod neobişnuit, neaşteptat. Ceva totuşi mă oprea să mă sperii. Era bine. Deşi eram uimită, discernământul care era prezent nu mă separa de fenomen. Era ca o erupţie de iubire care îşi avea sediul chiar în zona pieptului şi cuprindea totul. A durat destul de mult, iar după ce fenomenul s-a redus gradat, a lăsat loc unei recunoştinţe imense faţă de tot. Sigur că ar fi fost cel mai uşor să o revărs asupra iubitului meu, dar el era extraordinar de bucuros şi de sprinten...

Ecourile acestor trăiri care m-au scos cu atâta forţă din limitele mele obişnuite s-au întins pe o durată foarte mare de timp. În asemenea momente şi după ele, principiul „totul este posibil" devine realitate. Am încercat de multe ori să ajung acolo, dar se pare că până acum nu au fost întrunite toate condiţiile necesare pentru aceasta. Poate că este o greşeală că vreau acest lucru, limitându-mi astfel, paradoxal, libertatea de acţiune. Kahlil Gibran spunea că atunci când libertatea devine un scop,

ea se transformă în cea mai puternică înlănţuire. Poate că de aceea este mai bine pentru noi să nu avem prea des experienţe spirituale intense prea devreme, pentru că ele ne pot marca într-atâta, încât ajungem să le confundăm cu realitatea care de fapt se află şi va rămâne întotdeauna dincolo de ele, liberă de orice formă de ataşament, chiar şi faţă de lucrurile sublime." *(C.A., Bucureşti)*

„În timpul unei fuziuni amoroase cu continenţă, după ore de extaz trăit în toate nuanţele posibile, la un moment dat, trupurile noastre s-au dizolvat, unindu-se într-un şir de orgasme la nivelul lui ANAHATA CHAKRA (trăite la unison de mine şi de iubitul meu). Materia corpurilor noastre şi totul în jur devenise iubire. Simţeam cum aurele noastre dilatate cuprind oraşul şi purifică datorită energiei iubirii ambianţa lui subtilă. O tăcere profundă şi o pace infinită erau în noi şi în afara noastră. De fapt noi înşine eram acea pace şi acea nemişcare plină de extaz, în care nu mai exista nici un gând. După un timp, când am revenit din acea stare primul lucru la care m-am gândit a fost că aceasta este adevărata iubire. Iubitul meu mi-a spus: „Pentru prima dată Dumnezeu m-a lăsat să-L ating."

Această stare a apărut în timp ce făceam dragoste în postura clasică, deşi amândoi nu mai dormisem de peste 48 de ore. Însă farmecul şi intensitatea iubirii dintre noi au dovedit că mai mult decât aspectele fizice, posturile amoroase, compatibilitatea fizică, contează dragostea adevărată şi atunci Dumnezeu îşi revarsă graţia Sa. Puterea transformatoare a acestei experienţe a fost atât de mare încât ulterior prietenele mele cele mai bune mi-au spus că sunt mult mai armonioasă şi mai frumoasă. Mă salută pe stradă oameni care nu mă cunosc, iar bărbaţii îmi zâmbesc mai frumos ca niciodată. Iubitul meu a trăit la rândul său foarte profund această stare, resimţind-o la fel de intens timp de câteva zile. Graţia lui SHIVA a făcut să renască în el însutit dorul de desăvârşire spirituală." *(T. M., Focşani)*

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ VISHUDDHA CHAKRA

Elementul specific lui VISHUDDHA CHAKRA este eterul (Akasha), memoria cosmică universală.

Orgasmele trăite la acest nivel conduc la amplificarea stării de puritate interioară a fiinţei, a spontaneităţii, a inspiraţiei divine, a capacităţii de a percepe aspecte, clişee ale memoriei universale, a percepţiei sublime a muzicii sferelor.

„Eram foarte fericită, deoarece mă reîntâlnisem cu iubitul meu după o perioadă îndelungată de timp. Am început să facem dragoste şi la un moment dat m-am trezit într-un spaţiu indigo foarte diafan în care se auzea o muzică pe care nu o mai auzisem până atunci şi care nu avea nimic pământean. Nu-mi mai simţem corpul, dar el părea a fi tot acel spaţiu indigo diafan, care vibra sub acordurile acelei muzici pe care nu o mai auzisem niciodată până atunci." *(anonimă)*

„Cu toţii ne dorim, poate, cel mai mult să simţim că suntem împliniţi şi fericiţi, fiind învăluiţi de iubire. Această stare copleşitoare în care simţi că iubirea se revarsă permanent în fiinţa ta şi către fiinţele care te înconjoară am trăit-o şi eu de mai multe ori, dar ea s-a manifestat pe o durată mai lungă şi cu o intensitate foarte mare în urma unei fuziuni amoroase cu continenţă cu un bărbat foarte puternic şi viril, care m-a trezit plenar ca femeie şi totodată m-a împlinit profund în timpul actului amoros.

Eram atunci foarte îndrăgostită şi adesea îmi simţeam fiinţa mult expansionată. Datorită deschiderii lăuntrice produse de acest sentiment au fost posibile trăirile pe care le-am avut în timpul acelei fuziuni amoroase.

Încă de la început, când am realizat consacrarea către Dumnezeu am simţit o trezire erotică intensă, pe fondul unei iubiri copleşitoare. Vibram cu toată fiinţa şi simţeam prezenţa luminoasă şi inefabilă a lui Dumnezeu. Datorită stării de împlinire pe care o simţeam, senzualitatea se trezea în mine ca o forţă copleşitoare, dar care atunci era uşor de controlat, tocmai prin conştientizarea prezenţei lui Dumnezeu. Simţeam cum valuri de orgasm îmi străbat fiinţa şi cum, după un timp, ele devin permanente în mine şi în fiinţa iubitului meu. Fiind în postura amoroasă a corbului, care mie îmi place foarte mult, s-a creat un vortex de lumină şi energie vibrantă care ne străbătea trupurile şi care ne-a proiectat instantaneu în centrul galaxiei. Nu mai simţeam nici un fel de limitare şi participarea la ritmurile cosmice ale întregii galaxii îmi apărea la fel de naturală ca şi fiinţarea mea pe acest pământ. Simţeam că am renăscut din orgasm şi am ieşit în macrocosmos ca dintr-un ou care s-a spart.

Această cosmizare a fiinţelor noastre era totodată o existenţă vibrantă şi plenară,

dătătoare de continuă beatitudine, iar această fericire ne hrănea întreaga fiinţă. Prin experimentarea diferitelor posturi amoroase simţeam că această stare se modula specific centrilor de forţă, fiind însoţită de diverse senzaţii şi de apariţii luminoase colorate. Plăcerea se transforma astfel în forme de fiinţare. Simţeam că trăiesc în alte planuri şi la alte proporţii, că renasc din nou şi din nou în diferite ipostaze. La un moment dat, starea de fuziune a devenit atât de profundă, încât am simţit că fiinţa mea şi cea a iubitului meu se unifică şi că nu mai există nici o limită între noi. Apoi am simţit că devin tot mai pasională şi întreaga mea fiinţă fremătă de dorinţa de a fi împlinită. Iubitul meu a venit în întâmpinarea acestei dorinţe profunde.

Dorinţa plină de dulceaţă a început să urce şi să se topească mai întâi în inimă, pentru ca apoi să simt că la nivelul gâtului se deschide o poartă prin care am ieşit din corpul fizic, dilatându-mă la nesfârşit. În acel moment, întreaga mea dorinţă şi pasionalitate s-a transformat într-o linişte euforică şi o stare de hiperluciditate extraordinară. Trăirea orgastică devenise o stare meditativă, iar actul amoros era tot mai liniştit. Deşi starea lăuntrică se modificase radical, totuşi starea de excitaţie şi de senzualitate a rămas trează, luând forme din ce în ce mai rafinate. Astfel, dacă la început mişcările erau ample şi dinamice, acum ele deveneau mai liniştite şi mai puţin ample, dar cu toate acestea senzaţiile pe care le trezeau erau copleşitoare. Starea de orgasm continuu îmi oferea o forţă debordantă; simţeam că pot totul şi că am totul. Plângeam de bucurie, copleşită de viziunea lui Dumnezeu pe care-L percepeam ca generând un etern orgasm cosmic. După un timp, liniştea din fiinţa mea a devenit tot mai copleşitoare, iar starea de meditaţie era deja tot mai firească. Am simţit atunci că suntem proiectaţi, eu şi iubitul meu, într-o stare de transcendenţă. Nici măcar stările de orgasm, de împlinire şi de forţă pe care le simţisem până atunci nu mai aveau acelaşi impact în fiinţa mea, deoarece ele deveniseră atât de fireşti pentru mine încât mi-a fost uşor să trec dincolo de aceste trăiri. Îmi este dificil să descriu

această stare de imobilitate interioară în care simţeam că aş fi vrut să rămân pentru totdeauna şi după care tânjisem, fără să-mi dau seama, până atunci, mai ales că simţeam că ea reprezintă totul şi nimic în acelaşi timp. Mi se părea atât de firesc să fiu acolo şi nimic pe lume nu mă mai făcea să-mi doresc altceva decât să rămân veşnic în acea stare.

Acea trăire şi-a pus amprenta profund asupra fiinţei mele şi starea de împlinire şi de fericire complexă şi profundă s-a menţinut zile în şir. Acea fuziune amoroasă, atât de complexă şi de copleşitoare, a fost un dar extraordinar de la Dumnezeu, pentru care Îi mulţumesc şi la care urmăresc să mă raportez cât mai des, pentru a evoca cât mai intens şi a conştientiza tot mai clar ceea ce s-a petrecut atunci în mine." (G. P., Bucureşti)

ORGASMUL LA NIVELUL CENTRULUI DE FORŢĂ AJNA CHAKRA

AJNA CHAKRA este ultima dintre *chakras*, reprezintând conştiinţa mentală superioară. Orgasmele trăite la acest nivel amplifică acuitatea mentală, capacitatea de control a planului mental al fiinţei, dinamizarea inteligenţei, creşterea puterii de concentrare, chiar manifestarea clarvizunii la un anumit nivel.

„În ultimul timp, am trăit orgasme la nivelul lui Ajna, deoarece toată energia sexuală mi se sublimează la acel nivel, iar capul mi se dilată şi contractă nu numai subtil, ci şi senzitiv (chiar şi iubitul meu a simţit enorme vibraţii ce-i pătrundeau prin mâini, în timp ce-mi ţinea tâmplele şi faţa cu palmele. Totul se „scurgea" în sus, prin creştetul capului, dar foarte lent, deci presiunea din interiorul craniului meu era enormă, simţind că explodez de plăcere." (A.A., Bucureşti)

ORGASMUL LA NIVELUL LUI SAHASRARA

SAHASRARA reprezintă focarul spiritual suprem.

Orgasmele trăite la acest nivel conduc la amplificarea stării de înţelepciune a fiinţei, la perceperea Divinului şi a Scânteii Divine din propria fiinţă.

„Odată, am avut o stare de orgasm foarte specială şi diferită de experienţele pe care le trăisem anterior. Eram foarte îndrăgostită de iubitul meu şi am simţit că mă pot dărui lui cu toată fiinţa mea. În acea perioadă eram atât de îndrăgostită încât parcă pluteam pe pământ şi eram într-o altă dimensiune, cotidianul îmi apărea plin de o lumină aparte. La scurt timp după ce am început să facem dragoste mi-am simţit întrega fiinţă cuprinsă de un fior extatic care se ridica cu o viteză ameţitoare. În momentul în care acel curent, acel fior extatic a ajuns în creştetul capului, am simţit că fiinţa mea explodează şi ea în particule de lumină albă, expansionându-mă în infinit. Simţeam că fiinţa mea este imensă şi că pot îmbrăţişa întregul univers." (anonimă)

„Făceam dragoste cu iubitul meu, cu transfigurare şi continenţă, urmărind să integrăm şi posturile speciale pentru dinamizarea centrilor de forţă. În postura amoroasă care dinamizează SAHASRARA am simţit cum în interiorul vaginului ceva se dilată şi creşte, asemeneni unui mugur care înfloreşte.

Am conştientizat simultan dilatarea colului uterin. În timpul acestui orgasm au mai apărut anumite secreţii fluidice (KALA-uri) care izvorau din mine neîncetat. Iubitul meu, aflat într-o stare de profundă transfigurare, a savurat acest nectar care se materializa din mine, îmbătat fiind de aroma lui cu totul specială. Făceam dragoste de mult timp şi o iubire copleşitoare îmi inunda sufletul din ce în ce mai mult. Simţeam că pot să mă dăruiesc la infinit. Am adus mulţumiri lui Dumnezeu şi apoi un val de căldură mi-a pătruns prin creştetul capului şi mi-a străbătut tot corpul. Această energie era atât de puternică, încât începusem să pierd priza de conştiinţă asupra planului fizic; în acel moment am invocat din nou Graţia Divină. Am simţit că sunt copleşită de un val de iubire divină. Focul iubirii de Dumnzeu s-a intensificat atât de mult, încât simţeam că nu mai pot trăi fără El, că totul este El şi că totul se manifestă prin El. Îmi imaginam că fuzionez cu Dumnezeu. Intram spontan în stări de vid mental beatific. Am trăit atunci, cu adevărat, Amorul Mistic. Simţeam cum încet, încet, pierd contactul cu lumea fizică şi sesizam jocul iluziei cosmice universale, Maya, aşa cum a fost ea denumită în tradiţia orientală. Eu şi iubitul meu nu mai eram doi, ci unul, o singură inimă macrocosmică ce bătea la unison cu tot ceea ce există. Eram plină de candoare şi de senzualitate debordantă. În acelaşi timp, eram foarte interiorizată. Nu mai puteam vorbi; de altfel, îmi dădeam seama că nici nu aveam de ce să o fac şi am realizat cât de mult şi inutil vorbesc uneori. Percepeam

totodată un sunet subtil foarte puternic. Simţeam o stare pregnantă de transcendenţă. Am înţeles atunci că sexualitatea este o mare taină a vieţii, că ea este o cale de revelare a lui Dumnezeu în fiinţa umană limitată. În urma acestei stări de extaz divin amoros (SAMADHI) mi s-au amplificat foarte mult calităţile feminine.“ (C. Z., Bucureşti)

Prezentăm în continuare, în sinteză, câteva din rezultatele obţinute prin experimentarea orgasmelor multiple, fără descărcare; acestea au fost sesizate după un anumit timp de practică, de către femeile angrenate în relaţii de cuplu de tip tantric:

* Simultan cu stările extraordinare de plăcere şi de fericire, se produce regenerarea rapidă a energiei vitale, a puterii bioenergetice a celui ce atinge măiestria pe calea angrenării tantrice cu continenţă.

* Rafinarea excepţională a sensibilităţii şi amplificarea puterii simţurilor.

* Trezirea capacităţilor paranormale: telepatie, intuiţie, clarviziune, premoniţie, dedublare.

* Succesul pe calea tantrică oferă fiinţei care controlează perfect propriul potenţial sexual o uluitoare longevitate dublată de o potenţă ieşită din comun, aproape nealterată de trecerea timpului.

* Remarcabile fenomene de transmisie fluidică la distanţă, capacităţi bioenergetice curative prin simpla emisie de fluide vitale (bioenergetice) manifestate prin mâini şi prin ochi (la fel ca şi cele ale celebrei vindecătoare Djuna din Rusia).

* Energia psihoerotică sublimată întăreşte memoria şi puterea de concentrare mentală, capacitatea de evocare sau vizualizare a anumitor aspiraţii; totodată, potenţialul sexual astfel transmutat stimulează capacitatea de a rechema anumite stări sau imagini din trecut şi de a intui viitorul necunoscut, adică accesul la clişeele memoriei universale.

* Datorită stării de transă amoroasă apar spontan viziuni extraordinare, telepatic spirituale, astrale şi sublime (comunicări cu a patra dimensiune); cei doi iubiţi se dedublează şi călătoresc în sferele misteriosului univers astral numai prin intermediul conştiinţei, ajungând în sferele suprasensibile (lumi paralele aşa cum sunt cunoscute în parapsihologie) unde, datorită captării şi acumulării unor energii cosmice sublime, divine, resimt stări inefabile de fericire şi de extaz.

* Utilizarea unor procedee extrem de rafinate extrasenzoriale (pentru a amplifica la maxim stările de beatitudine amoroasă în cuplu) face ca energiile sexuale să se sublimeze gradat, modificându-şi permanent sensul de curgere în raport cu direcţia de manifestare a fluxului normal. Aceasta le permite celor doi iubiţi să pătrundă prin telepatie şi clarviziune în misterele insondabile ale naturii şi universului, iar în cele din urmă să atingă înţelepciunea prin desăvârşire.

Cred că încheierea cea mai bună pentru acest capitol ar fi o mărturie a unui bărbat angrenat într-un cuplu, care a practicat orgasmul prelungit obţinând rezultate uimitoare:

„Integrarea în cuplu a orgasmului multiplu s-a dovedit a fi de-a dreptul revoluţionară şi de o certă eficacitate. Acesta este un lucru absolut sigur, căci eu însumi l-am experimentat împreună cu iubita mea şi pot mărturisi că am fost primul surprins, căci la început eram foarte sceptic. Avantajele colosale ale acestui tip de angrenare sunt multiple, dar dintre cele mai importante menţionez:

– poate rezolva aproape pe nesimţite majoritatea problemelor ce pot interveni într-un cuplu (frigiditatea femeii, impotenţa bărbatului, ejacularea precoce, rutina sau răcirea relaţiei, etc.);

– permite cuplurilor să se armonizeze mulţumitor sau foarte bine din punct de vedere sexual şi să acceadă, cu un efort minim, la dimensiunile, până atunci nebănuite, ale erosului. Trebuie să recunoaştem că acesta nu este un fapt de loc de neglijat!

În plus aceasta este calea regală către extazul divin. Pe măsura aspiraţiei sale, fiecare fiinţă va putea găsi o veritabilă comoară în acest tip de angrenare erotică, ce a fost păstrată mult timp secretă. Această practică, extrem de simplă dar extraordinar de eficientă, apropie incredibil de mult cuplurile care o utilizează consecvent, aceasta fiind tocmai ceea ce am trăit eu şi iubita mea. De fapt, pot spune limpede că această descoperire extraordinară a salvat cuplul nostru de la destrămare şi putem fi siguri că ea va avea acelaşi efect şi asupra fiecăruia dintre noi, bineînţeles dacă ne aflăm în situaţii asemănătoare.

Nu în ultimul rând, metoda orgasmului prelungit ne poate face să cunoaştem delicii nebănuite, ore şi ore de plăcere imensă. În fond, de ce să ne mulţumim doar cu câteva biete secunde de fericire, totuşi parţială, urmate inevitabil de frustrări şi de epuizare – descărcarea conducând invariabil (chiar dacă nu o bănuim) la degradarea relaţiei şi la decăderea fiinţei noastre – când extazul prelungit se află chiar acum la dispoziţia noastră ?

Starea de orgasm prelungit este o experienţă fundamentală, printre cele mai minunate pe care le putem trăi şi, în acelaşi timp, care ne poate îmbogăţi cel mai mult şi, nu-i aşa, mai incitant, fiinţa. Ne aşteaptă plăceri de neînchipuit, împlinire divină, extaz...“ (Louis Regamos, ***Mai mult de o oră în al 7-lea cer al orgasmului prelungit****, Ed. Shakti, 1998)*

Iată ce spune şi tradiţia orientală despre aceasta:

„Prin fermitatea mea lăuntrică de nezdruncinat şi prin aspiraţia mea intensă de a o transforma integral în energie eu mi-am blocat sămânţa în mijlocul Lingamului. Astfel, ea rămâne pentru mine mereu fertilă şi uriaşă, permiţându-mi să fiu întotdeauna gata pentru a face dragoste chiar şi 10 ore în şir. Aceasta reprezintă puterea auto-transcendenţei care mă conduce prin iubire nesfârşită la revelarea Sinelui Suprem (Atman).“ (SKANDA PURANA)

8.

POSTURI HATHA YOGA ŞI ASANA-E ÎN CUPLU — MODALITĂŢI EFICIENTE PENTRU ATINGEREA STĂRII DE CONTINENŢĂ PERFECTĂ

În societatea contemporană, corpul uman este privit ca unica realitate materială, iar sexualitatea este considerată ca fiind cea mai importantă sursă de plăcere. Orientul opune acestei viziuni opace a omului contemporan perspectiva sacră, pură şi divină a corpului ca sălaş divin, modalitatea cea mai directă de a avea acces în lumile paralele, dar şi la aspectele paranormale. Corpul uman este un vehicul deosebit de complex, prin a cărui explorare sistematică fiinţa umană poate descoperi multe din tainele fiinţei sale şi poate învăţa cum să-şi transforme energia erotică în alte tipuri de energie.

Transformarea perspectivei asupra corpului fizic permite o lărgire gradată a câmpului conştiinţei fiinţei umane, determinând trăirea constantă a sentimentelor de bunăstare, vitalitate şi încredere în sine. Pentru orice fiinţă umană corpul trebuie să devină un adevărat prieten, pe care-l acceptă, îl îngrijeşte şi îl iubeşte dincolo de vârstă, formă, culoare.

Frumuseţea corpului vine din spirit deoarece el este cel care îmbracă, în modul cel mai sublim şi cu adevărat trupul şi nu hainele, iar realizarea acestui fapt determină acea fericire extraordinară, continuă şi lipsită de un obiect anume.

„Fără corp, cum ar putea exista fericirea? Nici măcar nu se poate vorbi despre aşa ceva. Lumea este în întregime pătrunsă de fericirea care ea însăşi este pătrunsă de lume. Aşa cum parfumul se află în floare şi n-ar putea exista fără ea, tot astfel, fără forma corporală, fericirea nu ar putea fi percepută." (HEVAJRA TANTRA)

Corpul fiinţei umane trebuie să fie respectat, menţinut curat şi sănătos (atât în interior cât şi în exterior) deoarece el este cel care susţine fiinţa umană în întreaga ei manifestare. Trupul constituie un ansamblu uluitor de complex, inteligent şi sensibil, deoarece reprezintă cea mai înaltă formă de evoluţie a manifestărilor vieţii pe planeta noastră. Se poate spune că el este ca un fel de cuptor alchimic prin intermediul căruia energia grosieră de la nivelul planului fizic se transformă, prin procesul complex al transformării spirituale a fiinţei umane, în comuniunea cu sferele cele mai elevate ale manifestării, în extazul divin.

„Cine realizează adevărul corpului realizează Adevărul întregului Macrocosmos." (RATNASARA TANTRA) În această lume materială, corpul fizic este primul mijloc, adevărata bază a vieţii şi a progresului. Toată forţa vitală, toată puterea gândurilor omului, toate facultăţile emoţionale sunt departe de a se realiza pe sine în afara corpului. De aceea este foarte necesar ca

acest corp fizic să fie privit ca un dar divin, preţuit şi folosit precum un instrument eficient pentru realizarea celor mai înalte idealuri ale vieţii. Trupul este o moştenire valoroasă cu care omul pătrunde în planul existenţei şi este de datoria lui să-l folosească pentru progresul spiritual, pentru a înţelege mai bine această existenţă şi a se integra cât mai armonios în manifestarea universală.

„Nu există împlinire fără corp. Obţinând sănătatea perfectă a corpului, te angajezi pe calea merituoasă." (KULARNAVA TANTRA)

„În timp ce unul cade la pământ altul poate, fără îndoială, să se ridice extrem de sus chiar cu ajutorul pământului." *(TANTRA SARA)* Astfel, cu ajutorul unor posturi corporale fiinţa poate determina anumite transformări fundamentale la nivelul unor aptitudini ale sale, deoarece ***atitudinea creează aptitudinea.***

Tradiţia orientală cuprinde tehnici care recurg la identificarea conştiinţei cu anumite posturi corporale. Studii asupra poziţiilor corporale au arătat că fiecare om, fiecare naţiune, fiecare popor prezintă un anumit număr de poziţii corporale distincte pe care le adoptă în mod firesc.

Există gesturi şi atitudini pe care le adoptăm în mod aproape reflex, din obişnuinţă, deoarece ele reflectă anumite obişnuinţe mentale şi comportamentale. Corpul adoptă în mod natural poziţiile care sunt conforme cu aceste atitudini. Dacă ne vom modifica conştient poziţia corporală şi ne vom menţine corpul într-o postură despre care ştim cu ce atitudine interioară rezonează, ne vom modifica gradat şi starea lăuntrică.

În acest context spiritual, postura corporală, asana din Hatha Yoga nu este altceva decât un mod particular de a ne reintegra gradat în unitatea divină universală, graţie unor fenomene foarte subtile de rezonanţă care se stabilesc între corpul nostru şi etajele corespondente la nivel universal.

Fiecare asana reprezintă, în esenţă, o energie cosmică distinctă şi, în acelaşi timp, o poartă specifică spre Iluminare, spre transformarea în bine a fiinţei. În timpul abordării unei posturi corporale, a unei *asana-e*, ne orientăm lăuntric către a sesiza dinamizarea subtil-energetică specifică pe care postura o oferă şi a percepe spontan întreaga gamă de rezonanţe divin-integratoare ale fiinţei noastre în univers. O anumită atitudine corporală corespunde în mod precis unei anumite stări sau aptitudini interioare. Cunoscând aceste aspecte vom putea deduce în mod evident că dacă vom adopta şi vom menţine conştient o altă poziţie corporală decât cele cu care suntem deja obişnuiţi, această nouă poziţie ne va modifica gradat şi modul de a gândi: vom dobândi treptat o altă atitudine interioară, o altă perspectivă, un alt mod de a înţelege.

Dacă vom aborda sistematic (zilnic) anumite posturi corporale, ASANA-ele din Hatha Yoga, despre care cunoaştem precis cu ce atitudine interioară, superioară şi benefică rezonează, chiar dacă la început ne va fi mai greu deoarece nici corpul şi nici mintea noastră nu au încă obişnuinţa acelei atitudini psihosomatice, corpul va învăţa gradat respectiva postură. Astfel, se va crea un nou câmp morfogenetic, care va imprima în corp energii şi informaţii superioare, iar mintea va adopta şi ea, prin rezonanţă, datorită unui efect de acumulare cantitativă, acea nouă atitudine mult mai spirituală.

Hatha Yoga, binecunoscută în tradiţia orientală, este calea consonanţei cu energiile subtile ale naturii. Astfel, prin YOGA se dobândeşte o stare lăuntrică de sănătate, fericire şi armonie pe toate planurile fiinţei.

Aceste posturi corporale trebuie să fie considerate modalităţi esenţiale care permit acordul subtil sau, altfel spus, rezonanţa fiinţei noastre cu anumite energii infinite benefice din macrocosmos, energii care au frecvenţe de vibraţie specifice şi prin amplificarea cărora se pot obţine efecte benefice de-a dreptul miraculoase.

De aceea, realizând o anumită postură (ASANA) trebuie să avem sentimentul profund că trăim fuziunea vie şi intensă cu energiile cosmice, uneori extrem de fine, cu care acea ASANA ne face să intrăm în rezonanţă. Procedând astfel, de îndată ce ne-am aranjat corpul într-o ASANA (postură YOGA) este posibil să simţim chiar de la începutul practicii o anumită efervescenţă datorată circulaţiei energiilor în fiinţa noastră, percepută ca o euforie fluidică. Acest lucru este posibil deoarece postura respectivă provoacă automat un fel de închidere a unor circuite energetice din fiinţa noastră şi activează circulaţia curenţilor de energie subtilă prin corp.

Atunci când ne propunem să realizăm o şedinţă de ASANA-e (posturi corporale YOGA) este indispensabil ca ele să fie precedate de o stare de interiorizare, de contemplare şi de aspiraţie care facilitează deschiderea fiinţei noastre faţă de energiile benefice din univers pe care respectiva postură le aduce în fiinţa noastră. Pentru a realiza în condiţii optime posturile YOGA este bine să ne aflăm într-o cameră încălzită şi aerisită, să fim îmbrăcaţi cu haine comode, de preferinţă din materiale naturale (lână, bumbac, mătase etc.), fără încălţăminte, centuri, podoabe, ceas.

Este necesar să nu se mănânce nimic minim două ore înainte de realizarea acestei şedinţe de tehnici de Hatha Yoga. Dacă nu se va ţine cont de aceste recomandări pot apărea tulburări la nivel digestiv. De asemenea, este contraindicat să se facă baie sau duş timp de 1,5 – 2 ore după şedinţa de ASANA-e, deoarece acest lucru va face ca o mare parte

din energiile acumulate în fiinţă prin realizarea ASANA-elor să se piardă şi astfel efectul să fie mult diminuat.

La începutul fiecărei şedinţe de YOGA se realizează exerciţiile de încălzire, apoi posturile YOGA pe care le dorim (dintre cele care urmează să fie descrise în continuare), în ordinea prezentării lor. Se încheie cu relaxarea yoghină completă, a cărei execuţie este obligatorie. Pe parcursul întregii şedinţe vom urmări să ne poziţionăm corpul astfel încât capul să fie menţinut pe direcţia nord, indiferent de ASANA abordată.

Posturile abordate şi conştientizarea ce urmează se vor realiza cu ochii închişi, pe cât posibil într-o stare de imobilitate corporală. Durata de execuţie a unei ASANA poate fi de la 1-2 minute până la 15-20 minute şi chiar mai mult. Această marjă este dată de uşurinţa cu care o putem aborda. Bineînţeles că efectele vor fi cu atât mai ample cu cât vom realiza mai mult timp postura şi cu cât concentrarea şi interiorizarea noastră vor fi mai bune.

Aceste posturi trebuie realizate sistematic, de preferinţă zilnic. Este necesar să se înţeleagă importanţa realizării constante a acestor tehnici, deoarece efectele lor sunt cumulative şi încep să se manifeste după un interval de timp mai lung sau mai scurt, proporţional cu angrenarea fiecăruia. Este bine ca fiecare să-şi aleagă un set din posturile prezentate în cele ce urmează, în funcţie de afinităţi şi de eficienţa pe care o constată a fi mai mare în cazul ei. Recomandăm ca în acest antrenament să fie inclusă cel puţin o tehnică foarte puternică de transmutare şi sublimare, cum ar fi: **UDDIYANA BANDHA, NAULI KRIYA, PRASARITA PADATANASANA, HALASANA, SARVANGASANA** (în general principalele procedee de retracţie a abdomenului cât şi posturile inverse, adică cele în care poziţia corpului este inversată faţă de poziţia sa normală).

EXERCIŢIILE DE ÎNCĂLZIRE

1. Luarea unei atitudini mentale pozitive

Venim în picioare, cu corpul drept, ochii închişi, mâinile pe lângă corp, ne îndreptăm conştiinţa asupra întregului corp; eliminăm gândurile secundare, parazite, care ne preocupă mintea, urmărind să ne inducem o stare de calm interior şi de dilatare a conştiinţei. Intrăm în rezonanţă cu gândurile pure şi energiile benefice din Univers. Aspirăm către tot ceea ce este bun, frumos, superior, divin.

2. Rotirea capului

Se execută în picioare, cu corpul drept, ochii închişi, mâinile pe lângă corp. Rotim capul spre dreapta (în sensul acelor de ceas, YIN (-)), cât mai lent, de mai multe ori, timp de 2-3 minute. După execuţie rămânem nemişcaţi, cu ochii închişi, urmărind să percepem starea de energizare în zona gâtului.

Vom realiza apoi mişcarea de rotaţie în sens opus (invers acelor de ceas, YANG (+)), acelaşi interval de timp. După execuţie vom percepe din nou starea de energizare care apare în zona gâtului. Vom sesiza apoi diferenţele de stare între cele două execuţii.

3. Mişcările bruşte ale capului

Poziţia de execuţie este în picioare, cu corpul drept, ochii închişi, mâinile pe lângă corp. Întoarcem brusc capul spre stânga, în jurul unui ax vertical, de două ori, apoi spre dreapta, tot de două ori. Răsucim capul oblic spre stânga-spate de două ori şi spre dreapta-spate de două ori. Ducem apoi capul spre spate de două ori, în jurul unui ax orizontal. Repetăm întreg ciclul timp de 2-3 minute. Mişcările se realizează amplu, în succesiune rapidă. Apoi ne oprim şi rămânem cu ochii închişi, urmărind să percepem fine vibraţii energetice în zona capului.

4. Mişcarea de pendulare a capului

În picioare, cu corpul drept, ochii închişi, mâinile pe lângă corp, pendulăm capul spre stânga şi spre dreapta, în jurul unui ax vertical, în ritm rapid, cu mişcări ample, timp de 2-3 minute. Conştientizăm în final, după ce ne oprim, starea de energizare în zona capului.

5. Mişcarea de flexie a coloanei vertebrale

Se execută în picioare, cu corpul drept, ochii închişi, mâinile pe lângă corp. Balansăm umerii într-un plan vertical, alternativ în sus şi în jos, într-un ritm normal, timp de 2-3 minute. Bazinul rămâne nemişcat. Este posibil să apară unele zone dureroase, care arată existenţa unor tensiuni şi perturbări energetice. Urmărim să executăm chiar şi în aceste condiţii exerciţiul până la capăt, dar într-un ritm mai lent. În final ne oprim şi sesizăm starea de energizare globală a fiinţei; dacă au apărut zone dureroase

ne concentrăm asupra lor, conştientizând armonizarea energetică la acel nivel.

6. Elongarea coloanei vertebrale

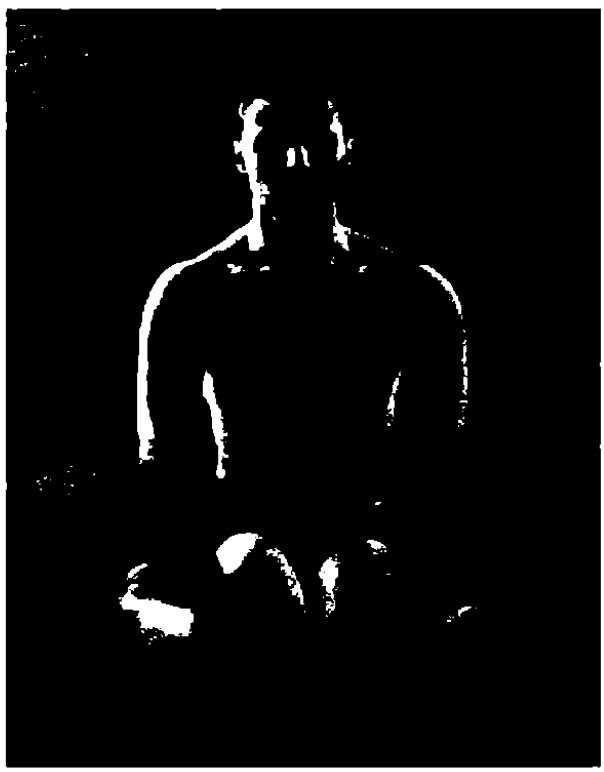
Depărtăm picioarele la o distanţă de aproximativ de două ori lăţimea umerilor, cu tălpile orientate oblic. Aşezăm podul palmelor pe coapse, chiar în unghiul dintre coapse şi bazin şi expirăm pe gură, aplecându-ne în faţă cât mai mult. Apoi inspirăm pe nas, ridicând trunchiul şi reţinem aerul în plămâni. Rămânem în retenţie pe plin, cât mai mult, însă fără să forţăm, având coloana vertebrală cât mai dreaptă şi capul în prelungirea coloanei. Picioarele rămân flexate de la genunchi şi în acest timp împingem coapsele cu palmele, lăsând bazinul cât mai jos posibil, în această poziţie. Apoi expirăm şi revenim în poziţia de plecare. Se va repeta exerciţiul timp de 2-3 minute. În final conştientizăm mărirea spaţiilor intervertebrale şi intercostale, energizarea întregii fiinţe.

POSTURILE CORPORALE HATHA YOGA (ASANA-ele)

Aceste posturi vor fi prezentate în ordinea execuţiei lor în cadrul unei şedinţe. Putem alege doar câteva posturi pe care dorim să le realizăm la un moment dat, dar acestea trebuie realizate în ordinea în care sunt prezentate aici.

1. BRAHMACHARYASANA (Postura continenţei)

Tehnica de execuţie



Se porneşte din poziţia în genunchi, având grijă să îndepărtăm cât mai mult posibil tălpile, în timp ce genunchii rămân apropiaţi, astfel încât gambele picioarelor să formeze între ele un unghi ascuţit, precum o săgeată.

Tălpile vor fi orientate în sus. Coborâm apoi bazinul astfel încât fesele şi anusul să ajungă în contact cu solul. Aşezăm palmele pe genunchi, braţele fiind întinse, dar fără a fi contractate. Spatele rămâne cât mai drept, capul este în continuarea coloanei vertebrale. Respiraţia va fi normală, de voie.

Concentrarea

Ne vom concentra să percepem dinamizarea planului mental, sesizând ascensiunea energiilor lăuntrice, pornind din sfera specifică a organelor sexuale, percepând astfel distinct procesul subtil de transmutare şi de sublimare a potenţialului sexual în forme superioare de energie mentală, care trezesc şi amplifică luciditatea spirituală, puterea de pătrundere a minţii, generând totodată dilatarea câmpului conştiinţei şi anumite stări specifice, inefabile, legate de trezirea disponibilităţilor mentale.

În această postură ne vom concentra să percepem cum secreţiile sexuale, transformate în energie şi acumulate în planul sexual, sunt amplificate şi făcute să urce în flux neîntrerupt, devenind gradat forme superioare de energie. Acest proces de ascensiune a energiei se produce datorită presiunii

asupra perineului pe care o exercităm spontan, prin aranjarea corpului în această postură.

Erori care vor fi evitate

În timpul execuţiei posturii vom avea grijă să menţinem coloana vertebrală dreaptă şi capul în prelungirea coloanei vertebrale. Tălpile sunt menţinute depărtate, iar genunchii apropiaţi.

Efecte şi beneficii

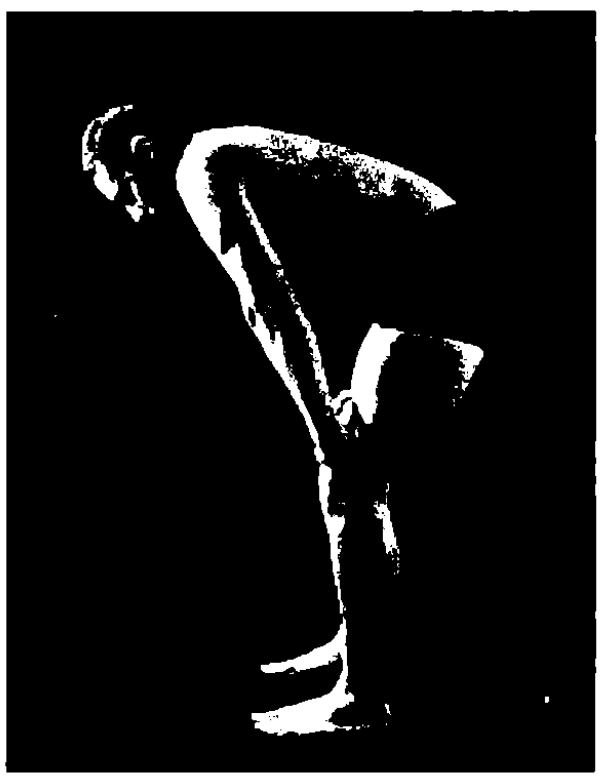
– Prin transmutarea masivă în energie a potenţialului sexual şi sublimarea lui, această postură generează o integrare spirituală dublată de o elevare a trăirilor erotice sexuale, amplificând forţa mentală şi spirituală.

– Poluţiile nocturne şi ejacularea precoce pot fi rapid ameliorate şi chiar complet eliminate. Persoanelor care au curent poluţii nocturne datorită abstinenţei sau din alte cauze, le este recomandată practicarea constantă a acestei posturi timp de aproximativ 10-15 minute înainte de a merge la culcare.

– Constipaţia este gradat înlăturată prin practica acestei posturi; este suficient să respirăm profund, de voie, în timpul realizării posturii, pentru ca întregul conţinut abdominal să fie comprimat şi masat armonios.

– Practicată în mod consecvent, postura permite amplificarea gradată a puterii de focalizare şi de concentrare mentală, a atenţiei, a lucidităţii mentale, a inteligenţei.

2. UDDIYANA BANDHA (Retracţia abdominală)



Tehnica de execuţie

Pornim din poziţia în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la 30-40 cm; ne aplecăm spre în faţă, flexând genunchii şi aşezăm palmele imediat deasupra lor, cu degetele orientate către interior. Sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe braţe, pentru a putea menţine relaxată centura abdominală, pe întreaga durată a exerciţiului.

Primul timp: Expirăm profund pe gură, contractând chiar abdomenul, pentru a determina golirea plămânilor

în întregime. Simultan cu aceasta ne lăsăm la sol, ghemuindu-ne pentru a facilita astfel expiraţia completă. Cu cât va rămâne mai puţin aer rezidual în plămâni, cu atât retracţia abdominală va fi mai uşoară.

Timpul doi: Revenim din nou în poziţia de plecare, rămânând însă în retenţie pe vid, deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER ÎN PLĂMÎNI. Relaxăm apoi rapid, dar complet, centura abdominală pe care am încordat-o pentru a realiza expiraţia profundă şi, în continuare, depărtăm uşor coastele şi realizăm simulacrul unei inspiraţii toracice profunde. De îndată ce cutia toracică se dilată, diafragma ascensionează şi vom constata că abdomenul se retrage de la sine, fără nici un efort de contracţie. Se va menţine în acest fel retenţia pe vid, la început numai câteva secunde (minim 5-10 sec), mărind progresiv durata, fără a ajunge însă la stări de jenă interioară.

Timpul trei: La sfârşitul retenţiei pe vid lăsăm cutia toracică să revină la normal şi zona abdominală să revină la poziţia sa obişnuită. ATUNCI ŞI NUMAI ATUNCI INSPIRĂM! Astfel aerul va intra uşor în plămâni. Dacă vom inspira înainte să relaxăm cutia toracică şi să coborâm diafragm., presiunea scăzută existentă în torace va provoca un aflux violent de aer în plămâni şi, datorită structurii foarte delicate şi a extremei fragilităţi a membranei alveolare, pot apărea probleme la nivelul plămânilor. În continuare, după această inspiraţie, rămânem în retenţie pe plin cât mai mult timp posibil evitând, şi în acest caz, să forţăm. După aceea expirăm uşor, realizând apoi câteva respiraţii de voie înainte de a relua tehnica.

Concentrarea

Pe întreaga durată a execuţiei lui UDDIYANA BANDHA, cât şi în final, urmărim să percepem transmutarea potenţialului creator şi ascensiunea energiilor vitale din zona bazinului în planurile superioare ale fiinţei. Simultan, conştientizăm starea de dinamism lăuntric, amplificarea voinţei şi a încrederii în sine.

Condiţii necesare reuşitei acestui procedeu

A. Trebuie în mod obligatoriu să nu fi mâncat cu 2 ore înainte, urmărind să avem stomacul gol.

B. Pentru a permite diafragmei să urce şi abdomenului să se retragă este necesar ca expiraţia de la început să fie cât mai profundă şi plămânii să rămână goliţi de aer pe întreaga durată a exerciţiului.

C. Centura abdominală trebuie să fie complet relaxată şi să rămână pasivă; în cazul în care este contractată din greşeală, ea se va opune acţiunii exercitate de presiunea atmosferică.

D. Este importantă realizarea unei false inspiraţii toracice, deoarece astfel diafragma va ascensiona de la sine.

Efecte şi beneficii

Efectele subtile ţin de transmutarea potenţialului creator, de sublimarea energiilor rezultate şi ascensiunea lor în planurile superioare ale fiinţei. Este un exerciţiu excelent care, prin executarea sa constantă, va duce la obţinerea continenţei sexuale perfecte.

Atunci când suntem în abstinenţă sexuală, UDDIYANA BANDHA elimină senzaţiile de tensiune şi stres de la nivelul sexual – reflectate pe plan psihic ca stări de frustrare, irascibilitate sau nelinişte.

În cazul în care realizăm amor cu continenţă, UDDIYANA BANDHA este de un real folos atunci când se sesizează o acumulare mare de energie sexuală, care depăşeşte capacitatea proprie de control.

Realizarea ei în timpul actului sexual, înainte sau după aceea, amplifică starea de control asupra energiilor sexuale, creând o stare de dinamism efervescent în întreaga fiinţă.

Contraindicaţii

Acest procedeu este contraindicat în boli grave sau în perioadele de criză în cazul următoarelor afecţiuni abdominale: colită, apendicită, ulcer etc. Dacă afecţiunea este ignorată, UDDIYANA BANDHA poate provoca o durere violentă. Într-un asemenea caz, tehnica se va realiza moderat şi se va relua mai târziu, când sesizăm că aceste dureri au încetat. Ptozele abdominale nu sunt o contraindicaţie, această tehnică eliminându-le.

De asemenea, UDDIYANA BANDHA este contraindicată copiilor sub vârsta de 12 ani şi femeilor însărcinate.

Femeile aflate în prima zi a menstruaţiei o vor executa moderat iar în situaţia în care apar dureri sau scurgeri abundente vor evita să o mai realizeze în acea zi.

3. NAULI – KRIYA
(Rotirea muşchiului drept abdominal)

Pentru a putea aborda practica lui NAULI, este necesar să se stăpânească foarte bine execuţia lui UDDIYANA BANDHA. La început, atunci când învăţăm să o realizăm, ne va fi de un real ajutor să ne concentrăm intens asupra zonei de inserţie a muşchilor drepţi abdominali de la nivelul simfizei pubiene. În această direcţie, este indicat să se elimine orice veşmânt care acoperă zona abdominală, pentru a putea privi abdomenul în timpul antrenamentului, permiţându-ne să localizăm aceşti muşchi.

Scrierile tradiţionale spun că mişcarea trebuie să fie asemănătoare unui val pe râu.

Tehnica de execuţie

Se adoptă aceeaşi poziţie de plecare ca şi la UDDIYANA BANDHA. Pornind din poziţia în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la 30-40 cm, ne aplecăm spre în faţă, flexăm genunchii şi aşezăm mâinile imediat deasupra lor, căutând să sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe braţe. Expirăm profund pe gură, contractând chiar şi abdomenul pentru a determina golirea plămânilor în întregime. Simultan cu aceasta ne aplecăm ghemuindu-ne, pentru a facilita astfel expiraţia completă. Cu cât va rămâne mai puţin aer rezidual în plămâni, cu atât retracţia abdominală va fi mai uşoară.

Revenim din nou în poziţia de plecare, rămânând însă în retenţie pe vid,

Fig.1 – Reliefarea părţii stângi şi retractarea părţii drepte a muşchiului drept abdominal.

Fig.2 – Izolarea muşchiului drept abdominal.

Fig.3 – Reliefarea părţii drepte şi retractarea părţii stângi a muşchiului drept abdominal.

deci FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER ÎN PLĂMÂNI. Relaxăm apoi rapid, dar complet centura abdominală pe care am încordat-o pentru a realiza expiraţia profundă şi, în continuare, depărtăm uşor coastele şi realizăm simulacrul unei inspiraţii toracice profunde. De îndată ce cutia toracică se dilată, diafragma ascensionează şi vom constata că abdomenul se retrage de la sine, fără nici un efort de contracţie.

Până aici execuţia lui NAULI KRIYA este identică cu primii doi timpi de la UDDIYANA BANDHA. Izolăm apoi muşchiul drept abdominal prin retracţia părţii drepte şi a părţii stângi a centurii abdominale, facilitată de retenţia pe vid. Muşchiul drept abdominal se va reliefa astfel sub forma unei linii verticale centrale (Fig.2).

În următoarea etapă va trebui să retractăm partea dreaptă a abdomenului, în timp ce partea stângă se va reliefa (Fig.1). Deplasăm apoi încet muşchiul drept abdominal spre dreapta, urmărind să realizăm mai multe rotaţii complete. Retractăm apoi partea stângă a abdomenului, lăsând partea dreaptă liberă. Muşchii se vor reliefa doar în partea dreaptă a abdomenului (Fig.3). Deplasăm apoi încet muşchiul drept abdominal spre stânga, realizând un număr aproximativ egal de rotaţii, de sens opus celor din faza anterioară. În final coborâm diafragma şi după aproximativ 5 secunde inspirăm, exact ca la UDDIYANA BANDHA. În stadiile mai avansate de practică, rotaţiile pot fi făcute mai rapid, în ambele sensuri, fiind realizate în timpul aceleiaşi retenţii pe vid.

La începutul practicii, în cazul în care nu se reuşeşte izolarea muşchiului abdominal, se va realiza în prima fază, fiind în retenţie pe vid, o mişcare de retracţie şi apoi de coborâre a abdomenului, succesiv, de câte ori este posibil. După aproximativ două săptămâni de practică consecventă, muşchiul drept abdominal se va reliefa în partea centrală a abdomenului. Dacă, în continuare, este dificilă deplasarea acestui muşchi spre stânga şi spre dreapta se va executa succesiv retracţia abdominală şi izolarea centrală a muşchiului drept abdominal de câte ori este posibil.

Concentrarea

În timpul acestui procedeu ne vom concentra să percepem masajul profund al organelor abdominale. Concomitent, vom sesiza transmutarea potenţialului sexual şi sublimarea energiilor rezultate către etajele superioare, rafinate ale fiinţei, transformând astfel aceste energii grosiere în energii ale afectivităţii, ale intuiţiei, ale lucidităţii mentale şi ale spiritualităţii pure.

Efecte şi beneficii

Această tehnică este deosebit de puternică în transmutarea potenţialului sexual şi sublimarea energiei rezultate, fiind foarte eficientă în suspendarea menstruaţiei, dacă se va practica cu perseverenţă.

NAULI KRIYA elimină diferite boli ca: indigestie, constipaţie, colici.

Produce un masaj foarte profund asupra organelor interne din zona abdominală şi pelviană, având astfel efecte benefice asupra aparatului genital feminin.

Contraindicaţii

Acest exerciţiu este contraindicat femeilor aflate în prima zi de menstruaţie; cele care au probleme mari în această perioadă nu îl vor realiza deloc în timpul menstruaţiei.

Se va evita realizarea acestei posturi încă de la începutul stării de graviditate.

Copii sub vârsta de 12 ani nu au voie să o execute.

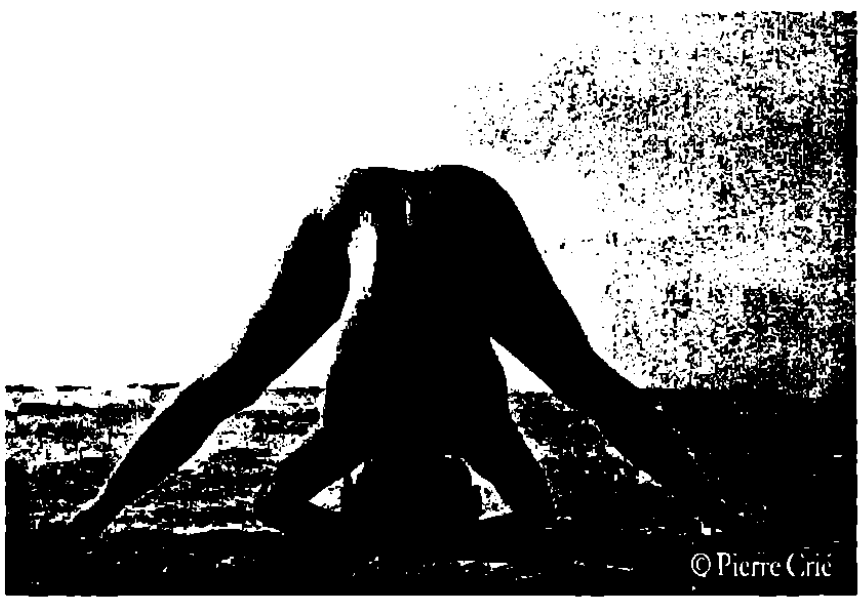
Dacă NAULI KRIYA produce o durere foarte violentă, aceasta este indiciul sigur al unei stări patologice în abdomen: colită în formă gravă, apendicită, tuberculoză intestinală sau cancer la stomac. În această situaţie se suspendă practica.

Acest procedeu nu se realizează în caz de hipertensiune arterială gravă.

4. PRASARITA PADATANASANA

Tehnica de execuţie

Pornind din picioare, tălpile se vor depărta cât mai mult între ele. Vom descoperi distanţa adecvată, urmărind să abordăm poziţia completă. Dacă totuşi nu reuşim să punem capul la sol, vom căuta să depărtăm cât mai mult picioarele la fiecare nouă tentativă de a executa postura. Constatăm astfel că aducerea capului la sol este strâns legată de gradul de depărtare a tălpilor una de cealaltă. Cu cât picioarele sunt mai depărtate, cu atât postura se va realiza cu mai multă uşurinţă. În timp ce ne aplecăm trunchiul



înainte pentru a executa postura completă, aşezăm coatele la sol cât mai aproape cu putinţă de o linie imaginară dreaptă, care ne uneşte călcâiele. La început, totuşi, putem plasa mâinile chiar şi în faţa acestei linii. În continuare, pe măsură ce vom progresa, vom apropia cât mai mult coatele de această linie şi, în final, le vom plasa chiar în spatele ei. Venind în poziţia completă, ne aplecăm înainte, până când vom ajunge cu capul la sol. Baza de sprijin a capului trebuie să fie complet simetrică, de forma unui triunghi echilateral perfect. Fiind cu coatele la sol, punem apoi fiecare palmă pe braţul opus. În acest fel vom stabili depărtarea exactă dintre coate, ca fiind egală cu lungimea unui antebraţ. În continuare vom prinde degetele în brăţară, venind cu zona frunţii la sol. Este foarte important să sprijinim capul la sol exact pe zona de graniţă dintre frunte şi partea acoperită cu păr. Nu este indicat să ne sprijinim pe frunte şi nici pe creştetul capului. Putem rămâne 10 – 20 minute în această postură. Pe întreaga durată a execuţiei vom avea grijă ca tălpile să nu alunece pe sol. În această direcţie se recomandă ca antrenamentul în această postură să se realizeze pe pământul gol sau pe o duşumea nealunecoasă, deoarece dacă picioarele se mişcă sau se depărtează, aceasta va implica un efort muscular pentru a le împiedica mişcarea; totuşi întreaga zonă de sprijin (a capului şi a coatelor) trebuie să fie aşezată pe o pătură. O îndepărtare prea exagerată, dintr-odată, prin forţare, nu este indicată deoarece poate cauza dureri la nivelul muşchilor pulpelor.

Concentrarea

În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare infinite din macrocosmos. Vom conştientiza de asemenea transmutarea şi sublimarea potenţialului sexual al fiinţei.

Erori care trebuie evitate

Este foarte important să sprijinim capul la sol exact pe zona de graniţă dintre frunte şi zona acoperită cu păr. Nu este indicat să ne sprijinim pe frunte şi nici pe creştetul capului.

Vom avea grijă ca picioarele să fie cât mai depărtate, iar genunchii să rămână întinşi pe întreaga durată a menţinerii posturii.

Efecte şi beneficii

Transmutarea potenţialului sexual şi sublimarea energiei rezultate către zonele superioare ale fiinţei.

Aceasta ASANA favorizează buna funcţionare a tubului digestiv şi elimină stagnările de sânge în organele abdominale şi pelviene.

Contraindicaţii

În caz de sciatică, această postură va fi contraindicată dacă, în urma practicii ei, durerile se vor agrava pe zi ce trece.

5. BHUJANGASANA
(Postura cobrei)

Tehnica de execuţie

Poziţia de plecare este întins la sol, cu faţa în jos. Picioarele sunt întinse şi uşor depărtate, tălpile trebuie să fie orientate către în sus. Aşezăm mâinile astfel încât palmele să fie aproape sub umeri, simetric, lipite de sol, iar coatele să fie lipite de trunchi. Bărbia este sprijinită pe sol. Ajutându-ne de puterea braţelor, ridicăm gradat trunchiul şi îl arcuim către înapoi. În faza finală braţele sunt întinse, iar capul este cât mai mult lăsat pe spate. Picioarele, fesele şi spatele sunt relaxate, întreaga tensiune fiind localizată în braţe. Trebuie să avem grijă ca pieptul să fie cât mai în faţă, evitând greşeala curentă de a lăsa gâtul să se afunde între umeri; dimpotrivă, este bine să ridicăm cât mai mult capul, făcând astfel ca arcuirea coloanei vertebrale să fie maximă. Gura rămâne închisă.

Concentrarea

În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos. Evocarea unei stări psihice afective, euforice va accelera şi va amplifica mult efectele posturii.

La revenire vom conştientiza starea afectivă de iubire fără obiect şi senzaţia de calm profund lăuntric. Într-o fază superioară, putem percepe chiar consonanţa plenară telepatică cu sfera de manifestare a iubirii universale.

Erori care trebuie evitate

Va trebui să urmărim ca porţiunea corpului situată între ombilic şi degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol. Acţionând astfel, cambrarea maximă a coloanei se va realiza în jumătatea ei superioară, ceea ce este de dorit.

Intrarea în această postură, ca şi revenirea din ea le vom executa lent, fără a violenta coloana prin mişcări bruşte.

Efecte şi beneficii

BHUJANGASANA este în mod special folositoare femeilor, prin acţiunea ei benefică asupra ovarelor şi uterului. Practica acestei posturi duce la eliminarea dismenoreei (menstruaţie dificilă sau dureroasă), a leucoreei (poala albă) şi a altor afecţiuni utero-ovariene.

BHUJANGASANA ajută mult ca naşterile să fie normale şi uşoare.

Funcţionarea glandei tiroide şi a capsulelor suprarenale este de asemenea normalizată, ceea ce are multiple efecte binefăcătoare.

Prin creşterea presiunii intra-abdominale, BHUJANGASANA înlătură constipaţia, indigestia şi flatulenţa, fiind folositoare chiar şi celor afectaţi de constipaţie cronică.

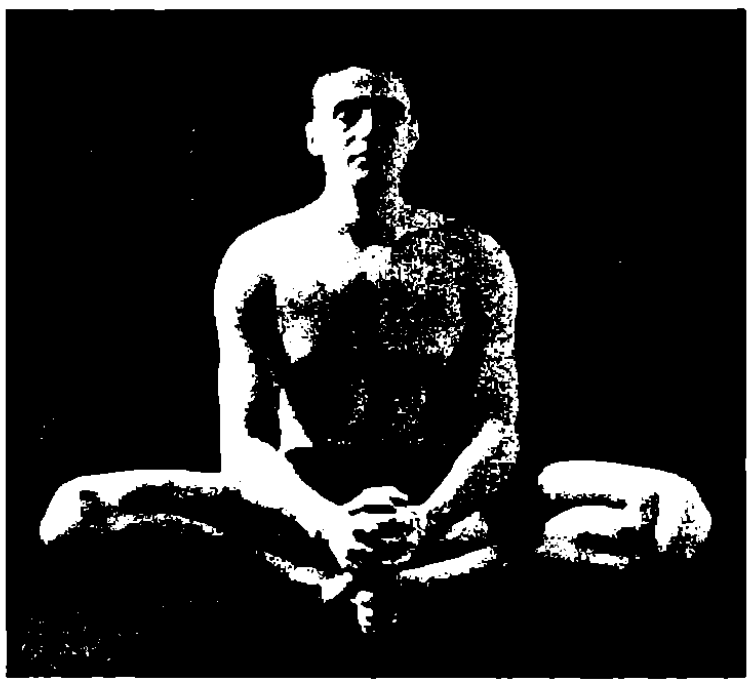
Practica acestei ASANA face talia suplă şi pieptul larg şi este foarte folositoare pentru reducerea corpolenţei. Corpul devine armonios proporţionat.

Din punct de vedere psihic, s-a constatat că BHUJANGASANA combate rapid sentimentele de nesiguranţă şi inferioritate, creând dimpotrivă o justă atitudine spirituală demnă, tonică, încrezătoare, afectivă.

Contraindicaţii

În caz de hipertiroidie se va realiza postura fără a lăsa capul pe spate.

6. BADRASANA
(Postura tronului)



Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol cu picioarele întinse în faţă, uşor depărtate. Îndoim genunchii apropiind simultan ambele tălpi de trunchi. Lipim tălpile una de cealaltă şi, apucând cu mâinile degetele mari de la picioare, apropiem cât mai mult călcâiele de perineu. Exteriorul ambelor labe ale picioarelor trebuie să stea pe sol, iar partea posterioară a călcâielor, dacă este cu putinţă, trebuie să atingă perineul. Depărtăm în continuare picioarele astfel îndoite, cât mai mult, urmărind chiar să atingem podeaua cu genunchii.

Cu degetele de la mâini plasate în brăţară prindem degetele mari de la picioare şi tragem cât mai mult picioarele spre trunchi, urmărind în acelaşi timp să avem coloana vertebrală cât mai dreaptă. Menţinem capul drept, în prelungirea coloanei. Respiraţia este normală şi nu vom interveni deloc asupra ei. Este indicat ca postura să fie menţinută cât mai mult timp.

Concentrarea

În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos.

La revenire putem să remarcăm o amplificare considerabilă a energiei noastre vitale generale.

Erori care trebuie evitate

Vom urmări să nu avem coloana vertebrală curbată sau strâmbă.

Efecte şi beneficii

În BADRASANA, datorită poziţiei picioarelor, se realizează o întindere foarte accentuată a muşchilor din partea interioară a coapselor. Aceasta va exercita o influenţă binefăcătoare atât asupra muşchilor şi ligamentelor planşeului pelvian, cât şi asupra sistemului uro-genital.

Această postură este recomandată în special în cazul afecţiunilor ano-rectale.

Ea este de un real folos celor care suferă de rinichi sau care se confruntă cu anumite afecţiuni urinare.

Pelvisul, abdomenul şi spatele sunt irigate cu o cantitate suplimentară de sânge şi sunt considerabil stimulate. Astfel, prin practica acestei posturi, rinichii, prostata şi vezica urinară sunt readuse sau menţinute într-o stare de perfectă sănătate.

Această postură este de o foarte mare utilitate pentru femei. În anumite texte yoghine, BADRASANA mai este supranumită şi „postura cea binefăcătoare pentru femei", deoarece ea ajută la vindecarea sterilităţii şi la eliminarea anumitor forme de frigiditate.

Practicată împreună cu SARVANGASANA şi SHALABASANA, această ASANA ajută la transmutarea potenţialului sexual şi la sublimarea energiilor fiinţei; BADRASANA contribuie la normalizarea activităţii ovarelor.

La femeile însărcinate care vor realiza această postură zilnic, timp de minim câteva minute, durerile din timpul naşterii vor fi mult atenuate, în anumite cazuri fiind chiar posibil să nască FĂRĂ DURERI.

Contraindicaţii

În cazurile de sciatică, mai ales în perioadele de criză, este bine ca această postură să se realizeze cu prudenţă. Practicată însă cu moderaţie, fără a exagera, BADRASANA poate elimina gradat chiar şi durerile sciatice.

7. VATAYANASANA
(Postura eliminării gazelor)

Tehnica de execuţie

Poziţia de pornire este întins la sol, pe spate. Îndoim genunchii şi aducem pulpele către abdomen, astfel încât genunchii să se îndrepte spre zona pieptului, iar călcâiele să fie cât mai aproape de baza pulpelor; genunchii vor fi menţinuţi cât mai apropiaţi unul de celălalt. În continuare, prindem gambele cu mâinile şi tragem uşor picioarele îndoite cât mai aproape de trunchi.

Concentrarea

Pe întreaga durată a posturii, vom sesiza amplificarea în fiinţa noastră a energiilor benefice şi armonizatoare.

Revenim apoi cu picioarele întinse la sol, cu faţa în sus şi conştientizăm o stare de dinamism energetic, psihic, un sentiment de bunăstare şi destindere.

Erori care trebuie evitate

Genunchii trebuie să fie lipiţi

Vom urmări să aducem picioarele îndoite cât mai aproape de trunchi.

Efecte şi beneficii

Această postură produce rapid evacuarea gazelor acumulate în abdomen care creează stări de indispoziţie.

Poate fi realizată imediat după masă, în cazurile de balonare.

VATAYANASANA îmbunătăţeşte digestia, iar corpul devine suplu şi uşor.

Cei care suferă de aerofagie şi de asemenea cei care au adesea senzaţia de greaţă şi vomă trebuie în mod expres să o practice cât mai des. O practică consecventă reprezintă o modalitate sigură de vindecare a tuturor afecţiunilor abdominale datorate gazelor.

Această ASANA are efecte benefice asupra organelor sexuale.

Este deosebit de eficace mai ales împotriva constipaţiei, care se află la baza a numeroase boli.

Combate eficient celulita şi îngrăşarea, prin îmbunătăţirea

metabolismului şi prin masajul mecanic al ţesuturilor adipoase.

Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei ASANA. Mobilitatea anormală a uterului poate fi tratată executând această ASANA împreună cu HALASANA şi UDDIYANA BANDHA (retracţia abdominală). Practicarea ei elimină durerile din zona pelviană datorate mobilităţii anormale a uterului.

Practicarea acestei ASANA elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă şi reduce obezitatea.

Contraindicaţii

În cazul acestei posturi contraindicaţiile se referă doar la femeile gravide, după luna a patra, care vor evita să execute această postură.

8. KURMASANA
(Postura broaştei ţestoase)

Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol, în poziţia şezut, cu picioarele întinse către în faţă. Depărtăm picioarele astfel încât distanţa dintre genunchi să fie mai mare decât distanţa dintre umeri.

Apoi îndoim picioarele şi ridicăm genunchii. Aplecăm trunchiul către în faţă şi introducem pe rând mâinile pe sub genunchi, întinzându-le către în spate. Apropiem cât mai mult umerii de sol, urmărind chiar să-i lipim de sol. Totodată, palmele sunt aşezate pe sol cu faţa în jos. Urmărim apoi să întindem trunchiul şi gâtul cât mai mult, aducând gradat mai întâi fruntea, apoi bărbia şi în cele din urmă pieptul cât mai aproape de sol sau chiar în contact cu solul. Vom urmări apoi să întindem picioarele cât mai mult. Genunchii vor fi plasaţi cât mai aproape de subţiori, iar partea din spate a genunchilor va atinge partea din spate a braţelor, aproape de umeri. După execuţia posturii, ridicăm capul, scoatem mâinile de sub picioare şi revenim gradat la poziţia iniţială.

Pentru persoanele lipsite de elasticitate, este important ca ele să execute această postură atât cât pot, deoarece efectele se resimt chiar şi în cazul unei

execuţii parţiale. De altfel, realizarea perseverentă a acestei posturi va mări gradat elasticitatea încheieturilor, iar după un timp KURMASANA va deveni chiar o postură foarte comodă şi relaxantă.

Concentrarea

În timpul acestei posturi ne vom concentra asupra rezonanţei cu energiile binefăcătoare şi armonizatoare din Macrocosmos. Evocarea unei stări psihice afective, euforice va accelera şi va amplifica mult efectele posturii.

La revenire vom conştientiza o stare afectivă, de iubire fără obiect şi o senzaţie de calm profund lăuntric. Într-o fază superioară, putem percepe chiar consonanţa plenară telepatică cu sfera de manifestare a iubirii universale; conştientizăm de asemenea starea profundă de detaşare faţă de lumea exterioară.

Erori ce trebuie evitate

Aplecările şi în general toate mişcările ce se realizează în cazul acestei ASANA nu trebuie să fie bruşte. Astfel, nu vom forţa muşchii spatelui şi nici articulaţiile picioarelor. Mişcările lente permit relaxarea gradată a muşchilor spatelui şi picioarelor, acest lucru făcând posibilă aplecarea trunchiului cât mai aproape de sol.

Palmele nu trebuie să fie orientate către în sus.

Efecte şi beneficii

Prin execuţia lui KURMASANA, mintea devine calmă, iar fiinţa umană îşi trezeşte şi îşi dezvoltă liniştea şi detaşarea atât în faţa durerii, cât şi în faţa bucuriei. Ea face să se diminueze gradat, până la dispariţia lor totală, stările de anxietate, de suferinţă, emoţiile negative, pasiunile chinuitoare, frica şi mânia.

Postura tonifică coloana vertebrală şi organele abdominale. Ea calmează de asemenea nervii şi imediat după execuţia sa ne vom simţi revitalizaţi şi în formă, întocmai ca atunci când ne-am trezit după un somn lung şi regenerator.

În general, posturile de flexie în faţă comprimă abdomenul şi tonifică plexul solar. În cazul lui KURMASANA, dimpotrivă, întreaga zonă a plexului solar este degajată, în timp ce organele din partea inferioară a abdomenului sunt puternic comprimate şi tonifiate, acest efect binefăcător manifestându-se în special la nivelul colonului ascendent şi a celui descendent. Drept urmare, KURMASANA, practicată corect, combate în mod eficient constipaţia, stimulând peristaltismul intestinal.

Comprimarea se manifestă şi la nivelul rinichilor, care sunt astfel stimulaţi, în special atunci când intrarea în poziţie şi menţinerea ei sunt însoţite de

respiraţii profunde, în cursul cărora diafragma este coborâtă, amplificând şi mai mult presiunea intra-abdominală, ce se va transmite şi asupra organelor. Odată cu rinichii sunt armonios dinamizate şi glandele suprarenale, care vor produce mai intens adrenalină (hormonul dinamismului). Aceasta explică efectul profund binefăcător şi tonic al ASANA-ei.

Dacă atunci când practicăm KURMASANA înainte de culcare ne simţim foarte dinamizaţi şi nevoia de somn dispare, va trebui să evităm practicarea ei seara, efectuând-o mai ales dimineaţa, ţinând cont că la trezire suntem mult mai puţini elastici decât seara.

9. PASCHIMOTTANASANA
(Postura cleştelui)

Tehnica de execuţie

Poziţia de pornire este aşezat la sol, cu picioarele întinse în faţă, apropiate, dar fără să se atingă. Mai întâi vom realiza câteva mişcări de elasticizare, apropiindu-ne cu trunchiul de picioare, ajutându-ne în acelaşi timp de mâini; urmărim să prindem, dacă elasticitatea ne permite, mâinile în brăţară.

În faza finală a realizării posturii, capul trebuie să fie cât mai apropiat de genunchi. Spatele şi ceafa trebuie să fie cât mai relaxate, iar picioarele perfect întinse. ASANA se va executa lin, fără mişcări bruşte.

Concentrarea

În timpul execuţiei se va conştientiza rezonanţa cu energiile binefăcătoare, vitalizante din macrocosmos şi declanşarea procesului de transmutare a potenţialului creator.

La revenire se va conştientiza o stare de vitalitate mărită. Percepem destinderea zonei lombare şi regenerare lăuntrică.

Erori care trebuie evitate

Vom urmări să nu îndoim genunchii.

Musculatura spatelui şi a cefei trebuie să fie menţinută cât mai relaxată.

Efecte şi beneficii

Această ASANA facilitează o foarte bună circulaţie a sângelui în întregul corp, în special în zona pelviană, ceea ce are multiple efecte binefăcătoare. Constipaţia este înlăturată, adesea chiar rapid, iar peristaltismul intestinal este mult activat.

PASCHIMOTTANASANA are efecte benefice notabile asupra prostatei la bărbaţi şi a uterului şi ovarelor la femeie. În această postură, organele sexuale absorb cu uşurinţă cantitatea necesară de sânge, ceea ce face să crească mult vitalitatea. Din acest motiv „postura întinderii posterioare" vindecă, de asemenea, impotenţa şi slăbiciunea sexuală.

Un alt aspect important este şi acela că PASCHIMOTTANASANA conduce la controlul spontan al energiei şi funcţiilor sexuale, prin angrenarea proceselor de transmutare a potenţialului sexual şi de sublimare a energiilor rezultate.

Afecţiunile dermatologice sunt de asemenea vindecate prin practica ei. Mirosurile corporale neplăcute sunt gradat înlăturate şi o aromă vitală plăcută este generată în mod natural, prin exersarea perseverentă a acestei posturi. Faţa devine radiantă, iar ochii dobândesc o expresivitate aparte.

PASCHIMOTTANASANA este de o rară eficacitate pentru combaterea obezităţii. Ea face talia subţire şi elimină grăsimea inestetică de pe burtă şi coapse.

Din punct de vedere psihic, această ASANA ajută la disiparea stărilor anxioase. Prin exersarea sa corectă mintea devine foarte stabilă şi calmă. Persoanele uşor iritabile sunt insistent sfătuite să practice această postură, miraculoasă prin efectele sale în această direcţie.

Contraindicaţii

Nu se realizeză în ultimele luni de sarcină.

Este strict contraindicată practica ei imediat după mese.

10. SUPTA VAJRASANA
(Postura diamantului realizată culcat)

Tehnica de execuţie

Pornind din poziţia în genunchi, cu gambele depărtate, se aşează bazinul la sol. Pentru a realiza corect această postură, este important să se plaseze călcâiele la aproximativ 10 cm depărtare de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor gleznei nu permite ca laba piciorului să fie întinsă, ea poate fi orientată spre exterior astfel încât să facă aproximativ un unghi drept cu piciorul. De asemenea muşchii coapselor trebuie să fie relaxaţi pentru a nu se opune, prin contracţia lor, tracţiunii ce acţionează asupra ligamentelor genunchilor. Totodată nu trebuie să se forţeze astfel încât să apară stări de jenă sau de durere. Dacă nu se poate aşeza bazinul pe sol, se poate pune o pernă sub fese; se va reduce apoi progresiv grosimea pernei suport. Ne lăsăm apoi pe spate punând un cot pe sol, apoi celălalt. În timpul mişcării de coborâre a trunchiului, genunchii rămân în permanenţă la sol. În faza finală suntem întinşi pe spate, cu mâinile întinse şi ele pe sol, orientate cu palmele în sus, în prelungirea trunchiului. Zona lombară trebuie să fie cât mai aproape de sol. În SUPTA VAJRASANA corect executată trebuie să se realizeze şi să se păstreze un contact cât mai bun al coloanei vertebrale cu solul, pe întreaga sa lungime, de la zona sacrală până la zona cervicală.

Concentrarea

În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra rezonanţei cu energiile binefăcătoare infinite din macrocosmos.

La revenire vom conştientiza armonizarea fiinţei cu întregul univers şi amplificarea stării de abandon în faţa voinţei Divine.

Erori care trebuie evitate

Pentru a realiza o execuţie corectă a ASANA-ei este important să se plaseze călcâiele la aproximativ 10 cm depărtare de coapse.

Efecte şi beneficii

Această postură stimulează activitatea glandelor sexuale. Prin creşterea secreţiei de hormoni sexuali, SUPTA VAJRASANA amplifică starea de virilitate la bărbaţi şi respectiv de feminitate la femei, fapt care se produce în întregul ansamblu al organismului.

SUPTA VAJRASANA are de asemenea acţiune benefică asupra vertebrelor lombare, precum şi asupra centrilor nervoşi din această regiune, care vor fi astfel stimulaţi şi vor influenţa benefic funcţionarea organelor zonei pelviene.

Contraindicaţii

SUPTA VAJRASANA este contraindicată în cazurile de discopatie sau al problemelor de la nivelul discurilor intervertebrale din regiunea lombară (mai ales la vertebra a 5-a sau a 4-a lombară).

11. UTTYTHA DHANURASANA (Arcul în ridicare)

Această postură oferă o serie de avantaje femeilor. Se ştie că în timpul menstruaţiei femeile trebuie să practice YOGA cu prudenţă, evitând posturile care comprimă abdomenul şi în care presiunea intra-abdominală creşte foarte mult. Spre deosebire de aceste posturi UTTYTHA DHANURASANA poate fi practicată de către femei tot timpul. La fel şi în cazul viitoarelor mame. Femeia însărcinată poate practica normal toate posturile până în luna a 4-a de graviditate, dar după aceea ea trebuie să evite orice comprimare exagerată a abdomenului. „Arcul în ridicare" poate fi practicat însă până în ultimele zile de sarcină, fără neplăceri pentru mamă sau copil.

Tehnica de execuţie

Această postură este polară (stânga-dreapta).

Execuţia pe partea stângă

Poziţia de plecare: ne aşezăm sprijinindu-ne pe coate şi pe genunchi, punând antebraţul stâng la sol, paralel cu linia umerilor şi sub aceasta, cu palma pe covor. Apoi mâna dreaptă apucă glezna stângă. În acest moment, corpul este susţinut de antebraţul stâng şi de gamba dreaptă. Trebuie să repartizăm în mod egal

greutatea corpului pe aceste două suporturi; braţul şi coapsa ce servesc drept sprijin vor fi aproape perpendiculare pe sol. Greutatea se va lăsa pe cot şi nu pe antebraţ, acesta trebuind să fie cât mai relaxat. Antebraţul formează un unghi drept cu braţul.

Adoptarea poziţiei: nu trebuie să ne grăbim să intrăm în această ASANA. Relaxăm spatele cu grijă, apoi întindem gamba şi împingem piciorul stâng simultan în spate şi în sus, ceea ce va arcui coloana vertebrală. Capul rămâne drept, în continuarea coloanei. Braţul drept nu se pliază; el serveşte drept legătură pasivă între gleznă şi umăr. Se va evita întoarcerea capului într-o parte, căci aceasta va face să basculeze umerii şi trunchiul. La o execuţie corectă, ombilicul trebuie să rămână imobil în punctul în care se găsea în poziţia pregătitoare, deasupra solului.

Postura completă: ridicăm piciorul cât mai sus posibil, pentru a accentua la maxim curbura spatelui. Braţul rămâne relaxat (este important acest lucru). În timpul exerciţiului vom respira profund, urmărind chiar să amplificăm respiraţia în postura completă, pentru a accentua masajul intra-abdominal, fără însă a forţa. Atenţia se va orienta asupra spatelui, care trebuie să rămână pe cât posibil cât mai relaxat.

Concentrarea la execuţia pe partea stângă: în timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos. Sesizăm în plus sublimarea energiilor de la nivel erotic în planurile superioare ale fiinţei şi amplificarea intuiţiei şi imaginaţiei.

Execuţia pe partea dreaptă

Realizăm postura pe partea opusă, aşezând antebraţul drept la sol, paralel cu linia umerilor şi sub aceasta, cu palma pe covor. Mâna stângă apucă glezna dreaptă, corpul fiind susţinut de antebraţul drept şi gamba stângă. Relaxăm apoi spatele întinzând gamba şi împingând piciorul drept simultan în spate şi în sus, arcuind coloana vertebrală cât mai mult.

Concentrarea la execuţia pe partea dreaptă: în timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi

armonizatoare infinite din Macrocosmos. Sesizăm în plus sublimarea energiilor de la nivel erotic în planurile superioare ale fiinţei şi amplificarea capacităţii de control asupra energiilor sexuale.

În final, comparăm şi conştientizăm diferenţele de stare între execuţia lui UTTYTHA DHANURASANA pe partea stângă şi execuţia pe partea dreaptă.

Erori care trebuie evitate

Eroarea cea mai frecventă este aceea de a se apuca glezna stângă cu mâna stângă şi glezna dreaptă cu mâna dreaptă la cele două execuţii stânga-dreapta.

O altă eroare frecventă este cea de a apuca laba piciorului în loc de gleznă.

Efecte şi beneficii

UTTYTHA DHANURASANA combate celulita care, în general, are drept cauză :

– respiraţia insuficientă;
– tensiunea nervoasă generalizată;
– proasta asimilare a hranei;
– circulaţia sanguină redusă în zonele celulitice.

Această asana acţionează prin:

– creşterea profunzimii respiraţiei;
– decongestionarea plexului solar;
– stimularea sistemului digestiv;
– ameliorarea circulaţiei sanguine în masele de celulită sau grăsime printr-un masaj profund şi regulat.

Efectele se resimt şi asupra glandelor suprarenale, mărind secreţia de adrenalină care dinamizează persoanele cărora le lipseşte buna dispoziţie.

Postura „Arcului în ridicare" combate constipaţia, favorizând peristaltismul intestinal.

Rinichii, mult mai bine irigaţi, beneficiază de o serie de avantaje, practica acestei posturi favorizând eliminarea toxinelor.

Realizată perseverent, UTTYTHA DHANURASANA pune în efervescenţă potenţialul erotic şi amplifică controlul şi sublimarea energiei în etajele superioare ale fiinţei.

12. SHALABASANA
(Postura lăcustei)

Tehnica de execuţie

Poziţia de plecare este culcat, cu faţa în jos, cu picioarele întinse, tălpile orientate în sus, ca la postura cobrei (BHUJANGASANA); braţele întinse se aşează sub coapse, cu pumnii strânşi aşezaţi pe sol cu faţa în jos. În timpul exerciţiului este esenţial să se păstreze braţele lipite de sol, de la umeri până la degete. Aşezăm bărbia pe sol, împingând-o cât mai mult posibil înainte, ceea ce, pe de o parte, întinde gâtul şi pe de altă parte comprimă ceafa. O parte din efectele benefice ale acestei ASANA derivă din această acţiune asupra cefei. Trebuie apoi să ridicăm simultan ambele picioare printr-o contracţie puternică a musculaturii lombare. Vom evita să îndoim genunchii, să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menţinem umerii şi bărbia în contact cu solul în timpul execuţiei ASANA-ei.

Concentrarea

În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos. Conştientizăm de asemenea vitalitate mărită, disponibilitate energetică, destindere globală. Sesizăm purificarea şi energizarea picioarelor, capacitate mărită de control şi sublimare a energiilor instinctuale, sexuale.

Efecte şi beneficii

SHALABASANA acţionează puternic asupra rinichilor, prin masajul intern intens, deci favorizează diureza.

Întregul sistem digestiv şi glandele sale anexe sunt masate, stimulate şi tonificate. Acest exerciţiu ameliorează funcţionarea ficatului şi a pancreasului, amplificând tonusul intestinal şi în primul rând peristaltismul.

Înlătură constipaţia.

Vindecă diferite boli de stomac şi intestin, oboseala ficatului, înlătură dispepsia şi măreşte apetitul alimentar.

SHALABASANA este uşor de realizat şi totodată este foarte utilă, în special femeilor. Aşa cum lăcusta are o distinctă şi foarte dezvoltată capacitate

de a sări în sus, practica acestei ASANA-e sublimează multe din potenţialităţile creatoare, sexuale, instinctuale ale fiinţei umane, amplificând astfel simţul artistic, senzualitatea elevată, imaginaţia creatoare. Prin direcţionarea ascendentă a potenţialului creator această postură poate avea, în cazul femeilor, o contribuţie majoră la reducerea scurgerilor menstruale şi, în timp, chiar la suprimarea totală a menstruaţiei.

13. YONI ASANA

Tehnica de execuţie

Pornind din poziţia în genunchi, aşezăm bazinul pe sol, în timp ce labele picioarelor stau pe lângă coapse fără să le atingă, orientate uşor spre exterior. Pentru a executa corect această ASANA, călcâiele trebuie să fie depărtate la aproximativ 10 cm de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor este redusă şi laba piciorului nu poate fi perfect întinsă, atunci aceasta va fi orientată spre exterior.

Din acest punct de vedere, practica lui VAJRASANA poate pregăti execuţia, oarecum dificilă, a acestei ASANA, deoarece ea măreşte considerabil flexibilitatea ligamentelor. Muşchii coapselor vor fi cât mai relaxaţi în timpul practicării acestei posturi, pentru a nu solicita în mod inutil articulaţia genunchiului. În cazul în care bazinul nu poate fi încă pus direct pe sol, se va aşeza sub acesta o pernă, iar cu timpul, pe măsură ce elasticitatea articulaţiilor gleznelor, genunchilor şi bazinului (coxo-femurală) se va mări, după o anumită perioadă de timp vom putea renunţa la acest suport. Coatele sunt perfect întinse iar mâinile (nu şi palma) se aşează pe sol, de o parte şi de alta a bazinului, pe aceeaşi linie cu umerii, susţinând astfel trunchiul. Degetul mare va fi aşezat cât mai departe de celelalte degete, care vor fi depărtate între ele. Vom avea de asemenea grijă să menţinem coloana vertebrală cât mai dreaptă, capul fiind poziţionat pe aceeaşi linie, în continuarea coloanei vertebrale.

Concentrarea

Vom sesiza trezirea capacităţii de control asupra energiilor sexuale, precum şi posibilitatea transmuta şi sublima rapid aceste energii în forme superioare, ceea ce va avea ca rezultat rafinarea şi elevarea trăirilor lăuntrice în cazul ORGASMULUI (fără descărcare). Toate aceste stări vor fi conştientizate independent de starea de descărcare şi vor avea ecouri ample în întreaga fiinţă, făcând cu putinţă să se realizeze primul pas spre trăirea orgasmului fără descărcare şi apoi spre cosmizarea lui.

Erori care trebuie evitate

În timpul realizării posturii vom avea grijă să menţinem coloana vertebrală cât mai dreaptă, capul fiind aranjat pe aceeaşi linie, în continuarea coloanei vertebrale.

Pentru a realiza o execuţie corectă a acestei ASANA, călcâiele vor trebui depărtate la aproximativ 10 cm de coapse.

Efecte şi beneficii

Practica asiduă a lui YONI ASANA creează posibilitatea conştientizării separate a acţiunii diverselor grupe ale musculaturii profunde din zona pelviană, cum ar fi sfincterele anale, muşchii perineului sau muşchii intervertebrali din zona lombară. În felul acesta vom putea ajunge să controlăm musculatura anală în cazul execuţiei corecte a lui ASWINI MUDRA şi să diferenţiem contracţia ei de cea a musculaturii vaginale profunde a femeii;

La femeie, poziţia particulară a bazinului, a regiunii lombare şi sacrale, ca şi activarea circulaţiei în partea de jos a abdomenului, contribuie la eliminarea unor tulburări ale ciclului menstrual sau provocate de menopauză;

YONI ASANA are ca efect eliminarea problemelor de natură sexuală, cum ar fi frigiditatea, impotenţa, amplificând energia sexuală, fără a provoca însă surescitare. Prin controlul şi conştientizarea energiei orgastice specifice se pot de asemenea ameliora cazurile de ejaculare precoce la bărbaţi şi se poate realiza mai uşor BRAHMACHARYA

(continenţa sexuală). În această direcţie amintim că, prin contracţia muşchilor acestei zone se pot amplifica procesele de transmutare a potenţialului creator şi de sublimare gradată a energiei sexuale.

Practica perseverentă a acestei ASANA elimină printre altele tensiunile şi stresurile, conferind o stare de seninătate şi de spontaneitate.

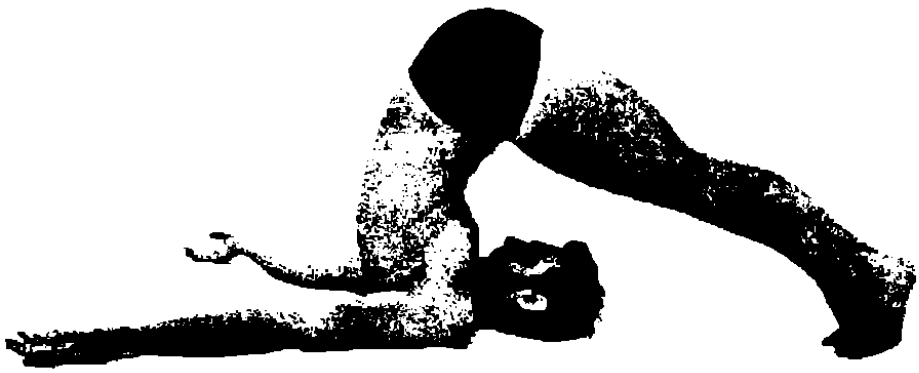
Contraindicaţii

Această postură nu are contraindicaţii.

14. HALASANA
(Postura plugului)

Tehnica de execuţie

Înainte de a începe execuţia acestei posturi este foarte important ca, ajutându-ne de mâini, să tragem uşor de cap pentru a ne întinde gâtul, aşezându-ne apoi ceafa cât mai aproape de sol; în faza finală a posturii este necesar, de asemenea, să aducem cât mai aproape bărbia de piept, deoarece aceasta îmbunătăţeşte circulaţia energiilor subtile în fiinţă şi permite o mai bună comprimare a glandei tiroide în faza finală.



Vom căuta, de asemenea, să aducem coloana vertebrală cât mai aproape de sol, mai ales în regiunea cervicală, pentru a stabili un contact cât mai intim cu suprafaţa de sprijin.

În cazul în care coloana este rigidă, execuţia propriu-zisă a acestei posturi poate fi precedată de o fază dinamică, cuprinzând derulări lente, succesive ale coloanei vertebrale, pe întreaga sa lungime, prin ridicarea şi coborârea succesivă a picioarelor. Această fază va preceda perioada de imobilizare, care este ASANA propriu-zisă. Începătorii se pot ajuta de mâini pentru a-şi ridica bazinul, fără însă a ceda tentaţiei ca, printr-un elan brusc, să-şi aducă picioarele în spatele capului.

Faza statică propriu-zisă, la care trebuie să se ajungă fără nici un fel de violentare, constă în a ne imobiliza în poziţia maximă atinsă la sfârşitul fazei dinamice (cu picioarele întinse deasupra capului, sprijinite de sol doar în vârfurile degetelor), pe care o vom menţine pe

întreaga durată de timp. Vom urmări să realizăm o riguroasă imobilitate, căutând să nu facem nici cea mai mică mişcare şi apoi ne vom relaxa lăsând greutatea picioarelor să întindă coloana vertebrală. Vom avea grijă ca genunchii să rămână întinşi pe întreaga durată a realizării posturii.

În primele faze, imobilizarea poate să dureze între 5 şi 10 respiraţii normale fără nici un fel de retenţie a suflului. În starea de nemişcare absolută, dificultatea nu ţine de menţinerea posturii, deoarece aceasta poate să devină confortabilă, efectele de respingere provenind din planul mental. Pe întreaga durată a posturii suflul va rămâne normal.

ATENŢIE ! HALASANA nu va trebui să fie executată cu smucituri pentru că în acest caz există pericolul ca unele NADI-uri (canale subtile de energie) să fie dislocate.

Concentrarea

În timpul imobilizării ne vom focaliza atenţia asupra stării absolute de nemişcare şi vom sesiza rezonanţa cu energiile binefăcătoare infinite din univers.

La revenire vom conştientiza putere mărită de concentrare, dilatarea şi rafinarea conştiinţei, calm, hiperluciditate şi detaşare.

Erori care trebuie evitate

În timpul execuţiei vom urmări să nu îndoim genunchii, mai ales în faza finală.

Nu vom forţa absolut deloc şi vom căuta să lucrăm gradat, evitând orice oboseală. Orice violentare poate avea efecte neplăcute asupra musculaturii.

Vom evita de asemenea să contractăm umerii, maxilarul şi gâtul.

În cazul în care respiraţia este superficială, aceasta poate să provoace o stare de sufocare.

Supleţea coloanei vertebrale se obţine lăsând să acţioneze asupra ei greutatea picioarelor. Vom aştepta astfel ca degetele mari, datorită acestei tracţiuni, să se apropie de la sine, progresiv, de sol până când îl vor atinge. Adoptăm, în executarea posturii, o atitudine pasivă şi relaxată. La început este posibil să ne simţim incomod în HALASANA, dar această situaţie se va ameliora rapid.

Este importantă execuţia zilnică corectă a acestei posturi, fără grabă în aşteptarea rezultatelor.

Efecte şi beneficii

Această ASANA are efecte profund revitalizante şi reîntineritoare.

Cel care practică HALASANA devine foarte agil, sprinten, plin de energie,

eliminând cu uşurinţă lenea şi inerţia.

Prin practica lui HALASANA, muşchii abdominali, musculatura anală şi muşchii coapselor sunt de asemenea tonifiaţi şi hrăniţi.

Sistemul nervos beneficiază de asemenea prin practica acestei posturi.

Centura abdominală este întărită, căci în timpul fazei dinamice ea este cea care comandă întreaga mişcare, aceasta atrăgând efecte binefăcătoare importante, mai ales prin menţinerea şi readucerea la locul normal a viscerelor.

Reglează activitatea glandei tiroide, a ficatului, a pancreasului, a splinei.

HALASANA este revigorantă şi energizantă. Dacă seara suntem obosiţi este suficient să o practicăm 2-3 minute pentru a ne regenera.

În afara acţiunii asupra tiroidei, HALASANA are efecte benefice şi asupra glandelor sexuale.

Această postură este deosebit de eficace împotriva constipaţiei; prin îmbunătăţirea metabolismului, care se adaugă la masajul mecanic al ţesuturilor adipoase, ea combate totodată eficient celulita şi îngrăşarea.

Femeile vor beneficia foarte mult de pe urma acestei ASANA-e. Ea ajută la eliminarea durerilor din zona pelviană datorate mobilităţii anormale a uterului, care poate fi tratată cu succes executând HALASANA împreună cu retracţia abdominală UDDIYANA BANDHA.

Practicarea acestei ASANA-e elimină mirosul neplăcut al corpului, face talia suplă şi reduce obezitatea. Ea poate fi executată cu rezultate foarte bune de oricine – copii, tineri, bătrâni, bărbaţi sau femei.

Contraindicaţii

În perioada menstruală, femeile care prezintă menstruaţie mai abundentă vor evita să realizeze perfect această postură, mai ales faza de comprimare a abdomenului.

Persoanele care suferă de forme grave de hernie sau hernie strangulată nu vor executa această postură.

Nu este indicată nici persoanelor cu hipertensiune arterială gravă. În aceste situaţii se va plasa un scaun în spatele capului, pe care se vor aşeza în faza finală picioarele.

15. JANUSHIRSHASANA
(Postura capului la genunchi)

Tehnica de execuţie

A. Execuţia pe partea stângă

Ne aşezăm la sol cu picioarele întinse către înainte. Îndoim genunchiul drept astfel încât călcâiul drept să preseze zona perineului, iar talpa acestui picior să fie lipită de coapsa stângă. Unghiul dintre picioare trebuie să fie obtuz, având totodată grijă ca genunchiul îndoit să rămână lipit la sol. Ne aplecăm către laba piciorului stâng căutând să apucăm talpa cu degetele de la mâini prinse în brăţară; începem cu câteva mişcări de elasticizare. Apoi rămânem imobili, răsucind cât mai mult trunchiul şi umerii către interior; faţa rămâne orientată în jos şi apropiată cât mai mult de genunchiul stâng. În faza optimă de elasticizare, prindem talpa stângă cu degetele mâinilor prinse în brăţară şi lipim trunchiul, faţa şi fruntea de piciorul întins.

B. Execuţia pe partea dreaptă

Pornind din aceeaşi poziţie ca mai sus, reluăm aceleaşi etape, dar de data aceasta vom aşeza piciorul drept întins pe sol, iar pe cel stâng îndoit, apucând degetele sau talpa piciorului drept cu mâinile în brăţară; vom urmări ca trunchiul şi fruntea să fie cât mai apropiate de piciorul drept întins. Răsucirea trunchiului şi umerilor va fi efectuată de data aceasta în sens contrar, adică tot spre interior.

Concentrarea

În timpul execuţiei se va conştientiza rezonanţa cu energiile binefăcătoare, vitalizante din macrocosmos şi angrenarea proceselor de transmutare a potenţialului creator şi de sublimare a energiilor rezultate.

La revenire se va conştientiza destindere şi masaj în zona lombară

precum şi stare specifică de vitalitate, difuzată în întreaga fiinţă.

Fiecare execuţie va fi urmată de conştientizarea efectelor specifice. Se vor urmări diferenţele de stare dintre cele două execuţii polare.

Efecte şi beneficii

Multe din beneficiile menţionate pentru PASCHIMOTTANASANA pot fi obţinute şi prin practica lui JANUSHIRSHASANA. De altfel, cei care vor practica această postură consecvent, vor constata ulterior că pot realiza cu mai multă uşurinţă PASCHIMOTTANASANA. Această postură tonifică ficatul şi splina şi, prin mărirea focului digestiv şi uşoara stimulare a plexului solar, îmbunătăţeşte digestia, fiind foarte folositoare în colicile intestinale.

Rinichii sunt tonificaţi şi activaţi.

Toate afecţiunile urinare pot fi vindecate printr-o practică consecventă a acestei ASANA.

Această postură îmbunătăţeşte mult circulaţia sanguină şi elimină mirosurile neplăcute din secreţiile corporale. Ea este recomandată celor cu corpuri rigide.

JANUSHIRSHASANA ajută la obţinerea lui BRAHMACHARYA (continenţa sexuală) facilitând transmutarea energiei sexuale.

Fiind o postură foarte energizantă ea elimină stările de lene şi de slăbiciune.

16. DANDASANA
(Postura bastonului)

Tehnica de execuţie

Poziţia de pornire este în genunchi, cu spatele drept şi capul în prelungirea coloanei. Ea este foarte importantă deoarece priza corectă a acestei atitudini e determinantă pentru executarea corectă a posturii. Trebuie mai întâi să ne imobilizăm în această poziţie şi să ne deplasăm centrul de gravitaţie astfel încât să devină posibilă relaxarea muşchilor coapselor şi feselor. Aceasta se obţine plasându-ne greutatea corpului pe rotule şi împingând gradat şi uşor abdomenul înainte. Trebuie să căutăm punctul

„zero", unde ne găsim perfect echilibraţi şi destinşi. Pe întreaga durată a posturii, de la pornire până la atitudinea finală, greutatea va trebui să rămână în acelaşi loc, ceilalţi muşchi fiind destinşi. Genunchii pot fi depărtaţi moderat. În momentul execuţiei vom relaxa muşchii cefei şi ai gâtului şi vom lăsa capul să cadă pe spate, urmând propria sa greutate. Ne putem imagina eventual că avem capul greu şi că el este atras către sol. Vom lăsa flexia pe spate să cuprindă, din aproape în aproape, toate vertebrele dorsale.

Pe măsură ce flexia se propagă de-a lungul regiunii dorsale, greutatea umerilor şi partea superioară a trunchiului accentuează gradat flexia coloanei, care trebuie să rămână cât mai pasivă şi cât mai destinsă. Vom avea grijă permanent să păstrăm pulpele relaxate şi să menţinem centrul de gravitaţie la nivelul rotulelor. Pentru aceasta, va fi necesar să propulsăm pubisul înainte. În tot acest timp vom respira cât mai normal posibil. Vom aşeza apoi mâinile pe călcâie. Nu trebuie să se considere braţele ca nişte stâlpi de susţinere, ci ele constituie simple elemente de sprijin care împiedică trunchiul să basculeze în faţă. Relaxând musculatura spatelui (este esenţial acest lucru) greutatea trunchiului este aceea care asigură flexia coloanei şi deci întinderea muşchilor şi ligamentelor coloanei. Postura se va menţine cât mai mult timp, dar pentru că la început respiraţia este mai dificilă nu va fi posibil să rămânem mai mult de câteva secunde.

Revenirea se face redresând încet coloana, de la zona sacrală până la vertebrele cervicale. În timp ce revenim, greutatea rămâne mereu pe rotule, cu muşchii pulpelor relaxaţi. Braţele atârnă pe lângă corp, destinse.

În funcţie de timpul disponibil, ne putem mulţumi cu o singură execuţie, sau putem repeta ASANA de 2-3 ori. În acest ultim caz, vom proceda pe etape, adică vom urmări să schiţăm ASANA fără a accentua prea mult curbura la prima execuţie. Nu vom menţine postura prea mult timp. Numai la a treia execuţie vom merge până la maxim (fără a forţa) şi vom menţine cât timp putem, fără a ajunge însă la stări de jenă interioară.

Concentrarea

În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos.

Erori care trebuie evitate

Eroarea principală constă în a repartiza greutatea corpului mai mult pe picioare decât pe rotule. Din această cauză, pulpele şi muşchii gambei se contractă imediat. În acest caz, centura abdominală, care în mod normal trebuie să rămână destinsă pentru a suporta pasiv întinderea provocată de execuţia corectă, va fi contractată şi va opune rezistenţă la flexia gradată a coloanei.

Cealaltă eroare foarte curentă constă în a ne sprijini excesiv pe braţe. Din această cauză, postura pierde mult din intensitate, şi prin urmare eficacitatea scade. Această ultimă eroare este parţial admisibilă la începătorii al căror spate nu este încă suficient de flexibil. Acest mod de a proceda va fi tolerat în mod tranzitoriu, dar este interzis de îndată ce supleţea coloanei permite execuţia corectă.

Efecte şi beneficii

DANDASANA acţionează foarte puternic asupra sistemului nervos parasimpatic pelvian, care controlează organele de excreţie (colon, vezică) şi organele genitale. Ea combate deci constipaţia, stimulând peristaltismul pe cale reflexă, medulară şi regularizează ciclul menstrual.

Postura are efecte şi asupra suprarenalelor. Ea acţionează mecanic şi reflex asupra nervilor nefritici, prin aceasta rezultând o creştere a diurezei, pe de o parte şi stimularea capsulelor suprarenale pe de alta.

Postura este dinamizantă, deoarece stimulează producţia de adrenalină. În caz de lipsă de entuziasm sau în stările de melancolie sau delăsare, practica acestei ASANA ne va restitui buna dispoziţie.

Uneori, când este practicată seara, postura ne împiedică să adormim. În această situaţie o vom executa dimineaţa.

Contraindicaţii

DANDASANA este interzisă persoanelor care suferă de hipertiroidie marcată.

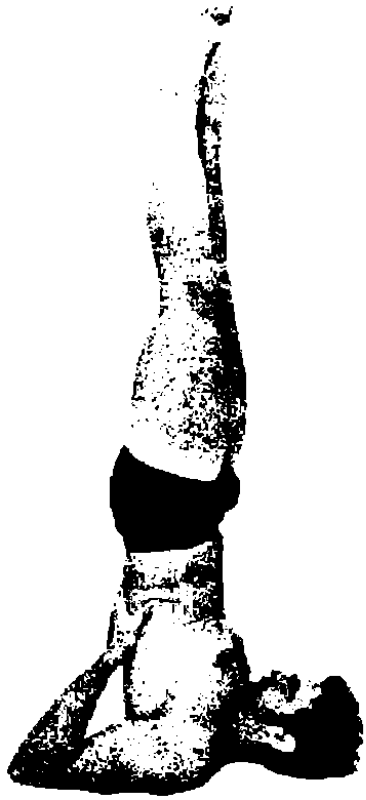
Persoanele a căror coloană prezintă lordoză lombară nu o vor realiza deloc.

Persoanele foarte stresate sau acelea al căror sistem nervos simpatic se află în stare de surescitare permanentă îşi vor supraveghea reacţiile după practica acestei ASANA. Dacă postura le măreşte nervozitatea, se va renunţa la ea.

17. SARVANGASANA
(Postura lumânării)

Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol, întinşi pe spate, pe o pătură suficient de groasă. Ridicăm încet picioarele, bazinul şi trunchiul de la sol, ajungând gradat, în final, să menţinem corpul în poziţie verticală inversată. Sprijinim ferm trunchiul cu ajutorul mâinilor, coatele fiind aşezate la sol, ca puncte de sprijin. Bărbia trebuie să fie cât mai bine presată în furca sternului.



Întreaga greutate a corpului în această postură se sprijină pe umeri, coate şi gât. Tălpile şi în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menţinerea posturii trebuie să fie cât mai relaxate. Zona corpului dintre tălpi şi umeri trebuie să fie absolut dreaptă, rămânând perpendiculară pe suprafaţa de sprijin a podelei. Revenirea se va realiza lent, fără a ridica capul de pe sol.

Concentrarea

În timpul executării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare infinite din macrocosmos. Vom conştientiza de asemenea transmutarea şi sublimarea potenţialului sexual al fiinţei.

Erori care trebuie evitate

Vom avea grijă ca bărbia să fie cât mai bine presată în furca sternului.

Tălpile şi în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menţinerea posturii trebuie să fie cât mai relaxate.

Corpul (zona dintre tălpi şi umeri) trebuie să fie cât mai drept, rămânând perpendicular pe suprafaţa de sprijin a podelei.

Efecte şi beneficii

În această postură, sângele afluează abundent către gât şi cap, astfel încât tiroida şi centrii nervoşi ai creierului sunt mult mai bine hrăniţi, fiind astfel prompt regeneraţi, ceea ce are efecte notabile asupra îmbunătăţirii metabolismului şi a stării generale de sănătate.

SARVANGASANA este o adevărată binefacere pentru femeile cu probleme ovariene sau la care există unele probleme de funcţionare a glandelor sexuale specifice.

SARVANGASANA elimină ptozele uterine, tulburările menstruale, înlăturând prompt afecţiunile pasagere şi dureroase ale uterului, fiind totodată utilă în tratamentul general şi al altor boli; execuţia ei ajută la eliminarea sterilităţii.

SARVANGASANA este foarte folositoare pentru atingerea cu uşurinţă şi menţinerea continenţei sexuale (BRAHMACHARYA).

Postura lumânării este un puternic purificator şi tonic sanguin, acţionând simultan şi asupra nervilor. Ea tonifică şi linişteşte sistemul nervos, vindecă durerile de cap şi stările de iritare, are efecte de regenerare nervoasă, elimină insomnia şi depresia psihică.

Elimină constipaţia şi măreşte peristaltismul.

SARVANGASANA reduce corpolenţa şi elimină mirosurile neplăcute ale transpiraţiei şi ale altor secreţii corporale. Ea este recomandată pentru subţierea taliei, făcând şoldurile graţioase şi frumos proporţionate.

Elimină ridurile, încărunţirea prematură a părului şi bărbia dublă (guşa).

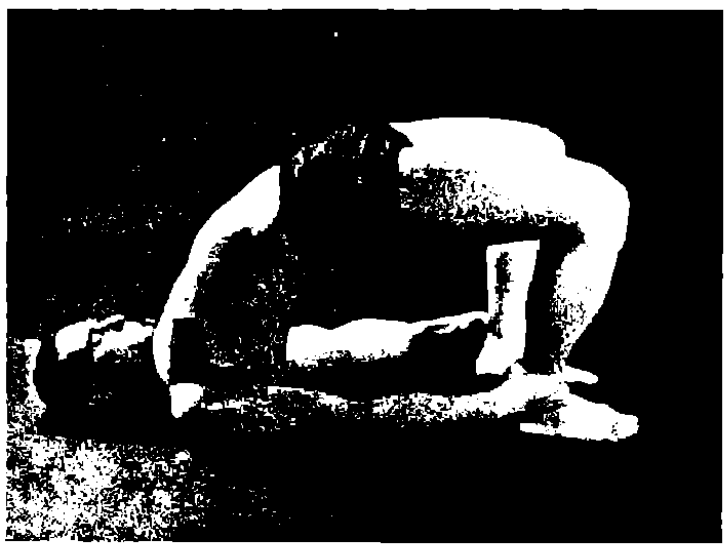
Corpul este eliberat de toxine şi umplut de o energie nouă, drept pentru care faţa capătă o nuanţă roz, strălucitoare şi magnetică iar corpul se menţine vital, suplu, tânăr şi perfect sănătos.

Contraindicaţii

Această postură este contraindicată în cazurile de afecţiuni cardiace grave, de hipertensiune arterială pronunţată şi în afecţiunile acute ale zonei gâtului şi capului, cum ar fi: otita, abcesul dentar, angina, afecţiunile grave ale tiroidei, sinuzita, scleroza vaselor cerebrale etc.

18. SETU-BANDHASANA (Postura podului în tensiune)

Tehnica de execuţie



Pornind din poziţia culcat cu spatele pe sol, îndoim picioarele, plasând călcâiele cât mai aproape de fese. Tălpile vor fi depărtate şi paralele între ele. Apucăm apoi cu mâinile partea exterioară a gleznelor, păstrând umerii la sol. Ridicăm bazinul cât mai sus posibil, contractând puternic musculatura spatelui şi a coapselor,

ceea ce creează o tensiune binefăcătoare, specifică acestei ASANA. Bărbia este plasată în furca sternului. Respiraţia va fi normală, de voie sau poate fi realizată lent şi cât mai amplu cu putinţă.

Concentrarea

Vom percepe în cazul acestei posturi rezonanţa cu energiile benefice armonizatoare din macrocosmos.

La revenire vom conştientiza energizarea globală a întregii fiinţe, circulaţia liberă a energiilor fluidice, în special în zonele contractate în timpul execuţiei acestei ASANA.

Erori care trebuie evitate

Deşi SETU-BANDHASANA este aparent foarte simplă, există totuşi câteva erori frecvente pe care este necesar să le semnalăm pentru a fi evitate:

Este greşit să nu depărtăm suficient picioarele. Distanţa dintre ele trebuie să fie aproximativ egală cu distanţa dintre umeri;

Este important ca furca sternului să preseze bărbia în timpul execuţiei posturii;

Trebuie ca bazinul să fie împins cât mai sus în timpul execuţiei posturii, altfel efectele ei sunt diminuate.

Contraindicaţii

Execuţia posturii este interzisă în situaţia în care ea provoacă dureri, mai ales în regiunea lombară.

De asemenea, este contraindicată în caz de lordoză lombară pronunţată.

Efecte şi beneficii

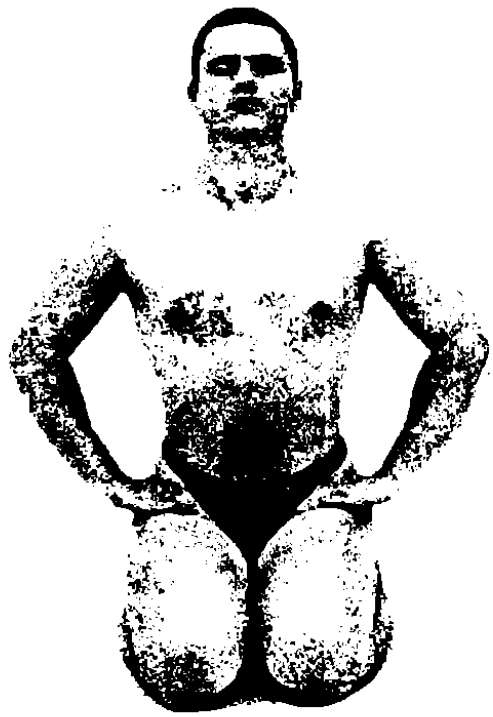
Tonifică regiunea lombară şi provoacă o stimulare profund benefică a parasimpaticului pelvian care coordonează activitatea organelor din zona inferioară a bazinului, inclusiv organele genitale, atât la bărbat cât şi la femeie, şi aparatul urinar. În cazul femeilor, perturbările ginecologice uşoare pot fi ameliorate gradat şi chiar eliminate prin intermediul acestei posturi. Este de altfel ştiut faptul că asupra unor astfel de probleme este greu să se acţioneze eficient pe cale medicamentoasă deoarece ele nu constituie propriu-zis nişte boli, ci sunt doar simple perturbări funcţionale, care însă pot crea stări foarte neplăcute. SETU-BANDHASANA asigură o stimulare eficientă a organelor genitale. Ea favorizează astfel redobândirea sănătăţii şi buna funcţionare a acestor organe foarte importante, atât din punct de vedere sexual, cât şi din punct de vedere hormonal. Prin stimularea secreţiei de hormoni sexuali, SETU-BANDHASANA acţionează în mod indirect asupra întregului corp şi constituie un exerciţiu deosebit de eficient în vederea regenerării şi a întineririi organismului. Această stimulare, fiind perfect naturală şi fiziologică, nu riscă niciodată să producă o supraexcitare sexuală şi nici o supraproducţie de hormoni.

SETU-BANDHASANA realizează o considerabilă purificare şi împrospătare a sângelui în zona abdominală, precum şi o accentuare a irigării sanguine în zona capului. Ea stimulează, de asemenea, circulaţia globală a sângelui şi a limfei.

Glanda tiroidă şi paratiroidele beneficiază de pe urma execuţiei acestei ASANA-e, care completează astfel acţiunea lui SARVANGASANA. În plus, ea acţionează benefic şi asupra glandelor suprarenale.

19. VAJRASANA
(Postura diamantului)

Tehnica de execuţie



Poziţia iniţială pentru executarea acestei posturi este stând în genunchi. Înainte de a ne aşeza vom îndepărta cât mai mult cu putinţă călcâiele, lăsând între degetele mari de la picioare o distanţă de 5-6 cm, astfel încât degetele de la picioare să nu se atingă între ele. Prin aceasta se formează un fel de „albie" gata pregătită să primească în interiorul ei fesele.

Vom coborî bazinul încet către sol, astfel încât să ajungem să ne aşezăm fesele între călcâie, în albia formată.

Aşezăm în continuare mâinile, cu degetul mare depărtat la maxim de celelalte degete, în joncţiunea dintre bazin şi coapse. Degetul mare va fi orientat spre exteriorul coapsei, iar celelalte degete spre interior. Degetele arătător şi mare cuprind astfel o parte a coapsei. Pe întreaga durată de execuţie a acestei posturi este foarte important să menţinem coloana şi capul în linie dreaptă.

În continuare trebuie ca în mod progresiv să relaxăm toţi muşchii, începând mai întâi cu centura abdominală. În cazul unei execuţii ireproşabile, aproape nici un muşchi nu mai este contractat şi această postură ne permite să păstrăm o durată chiar foarte mare de timp o imobilitate de statuie, dar aceasta după o perioadă suficient de mare de practică. VAJRASANA aşează, în mod automat, bazinul într-o poziţie ideală pentru coloana vertebrală. Prin urmare, imediat după angrenarea

posturii, vom închide ochii, vom elimina tensiunile din zona gâtului şi apoi vom relaxa cât mai bine musculatura spatelui. Procedând astfel, coloana vertebrală se aranjează corect de la craniu până în zona sacrumului. Este important, în această fază, să nu omitem relaxarea pulpelor, care au tendinţa să se contracte, mai ales la început, din cauza durerii. Pe măsură ce ligamentele devin flexibile şi îşi regăsesc lungimea lor naturală, vom ajunge să relaxăm mult mai bine coapsele, fesele şi pulpele picioarelor. În faza ultimă, ne vom relaxa, cu grijă, chiar şi muşchii feţei.

Concentrarea

În timpul realizării posturii ne vom concentra asupra rezonanţei cu energiile benefice infinite din macrocosmos.

Erori care trebuie evitate

Este necesar să menţinem coloana vertebrală cât mai dreaptă.

Este, de asemenea, important să fim atenţi să nu ne aşezăm pe călcâie.

Efecte şi beneficii

La femeie, poziţia specifică a bazinului, a regiunii lombare şi sacrale, în timpul execuţiei posturii, ca şi activarea circulaţiei în zona inferioară a abdomenului, contribuie la eliminarea anumitor tulburări caracteristice menstruaţiei sau menopauzei.

Postura este extrem de folositoare pentru cei înclinaţi să doarmă prea mult. Ea se dovedeşte utilă elevilor şi studenţilor, precum şi acelora care lucrează noaptea târziu. Trebuie practicată timp de 10 minute după masă, atunci când curgerea energiei prin NADI-uri este antrenată în jos; VAJRASANA inversează această circulaţie, îndreptând-o în sus, contribuind astfel la accelerarea digestiei.

Contraindicaţii

În cazul acestei posturi nu există contraindicaţii.

20. YOGA MUDRA
(Postura atitudinii yoga)

Tehnica de execuţie

Pornind din VAJRASANA, ne aplecăm cât mai mult în faţă astfel încât fruntea să atingă solul. Pe cât posibil fesele vor rămâne lipite de călcâie. Mâinile sunt plasate înainte, cu palmele în jos, ca într-un gest de închinare, fără a fi încordate sau întinse la extrem. La revenire se rămâne în VAJRASANA.

Concentrarea

Vom percepe cum în întreaga noastră fiinţă se amplifică o stare de iubire universală faţă de tot ceea ce se află în jurul nostru. Aspectele înalte, sublime ale fiinţei înlocuiesc eul inferior egotic şi limitat, fals şi efemer, anihilând spontan aspectele discordante ale personalităţii. Fiinţa îşi înlătură cu o uimitoare repeziciune orice tensiuni, inhibiţii, stresuri, făcând loc unei stări de calm profund, fericire şi armonie plenară, realizată la toate nivelurile fiinţei.

Efecte şi beneficii

În plan fizic, YOGA MUDRA acţionează benefic în special în zona bazinului, mai ales la nivelul colonului ascendent şi a celui descendent.

Compresiunea abdomenului realizată în YOGA MUDRA stimulează peristaltismul, combate constipaţia şi îmbunătăţeşte digestia. Mărirea presiunii intraabdominale nu se limitează însă numai la colon, deşi ea atinge nivelul maxim în această zonă a tractului digestiv. În timpul inspiraţiei, diafragma coboară şi împinge toate viscerele către în jos. Prin aceasta rezultă o stimulare generală a tuturor organelor vitale localizate în abdomen.

Postura are un efect puternic asupra vezicii urinare, rinichilor, pancreasului, ficatului şi splinei.

Ea acţionează asupra zonei pelviene a parasimpaticului şi contribuie la stimularea activităţii atât a organelor excretorii, cât şi a glandelor sexuale.

Executată un timp suficient de lung, cu o atitudine interioară corespunzătoare, YOGA MUDRA poate conduce fiinţa către niveluri de spiritualitate foarte înalte.

Contraindicaţii

Persoanele care suferă de artroză avansată şi cele foarte grase vor trebui să practice moderat această MUDRA, deoarece pot apărea dureri.

21. ARDHA-SHIRSHASANA
(Postura delfinului)

Tehnica de execuţie

Venim la sol în genunchi. Baza de sprijin a capului va fi de forma unui triunghi echilateral; pentru aceasta ne aplecăm, aşezăm coatele la sol şi punem apoi fiecare palmă pe braţul opus. În acest fel vom fi siguri că între coate avem o distanţă de lungimea unui antebraţ. În continuare, fără a modifica distanţa dintre coate, prindem degetele în brăţară şi aşezăm zona frunţii la sol. Este important să sprijinim capul la sol exact la nivelul la care se află, în mod normal, zona de tranziţie dintre frunte şi păr. Practic, palmele unite în felul descris anterior vor fixa capul astfel încât acesta să nu alunece pe sol; altfel, ar fi compromise efectele acestei posturi, de îndreptare a coloanei vertebrale.

Vom ridica bazinul gradat, fără să ne grăbim, ţinând picioarele apropiate, până când coloana vertebrală devine aproape verticală. Nu trebuie să facem exces de zel, aducând trunchiul prea mult pe spate, deoarece aceasta poate crea probleme la nivelul gâtului. Vom urmări, apoi, în mod gradat şi fără a forţa, să deplasăm tălpile picioarelor pentru a avea coloana vertebrală verticală şi picioarele cât mai întinse iar călcâiele ridicate. În final, picioarele sunt depărtate între ele la aproximativ 10-20 cm. Pe măsură ce picioarele se apropie de faţă – poziţia capului rămânând neschimbată – coloana se redresează gradat, aspect ce constituie elementul original specific acestei posturi.

În faza finală se manifestă o puternică tensiune la nivelul centurii abdominale, ceea ce este excelent pentru fortificarea zonei respective.

ATENŢIE ! La revenire este important să nu ridicăm capul de la sol timp de cel puţin 90 de secunde.

Concentrarea

În timpul realizării acestei posturi ne vom concentra asupra energiilor binefăcătoare şi armonizatoare infinite din Macrocosmos.

La revenire conştientizăm elevarea conştiinţei, starea de rafinare a percepţiilor lăuntrice, transcenderea şi detaşarea faţă de nivelurile inferioare ale manifestării.

Erori care trebuie evitate

Principalele erori întâlnite în execuţia acestei posturi sunt:

– sprijinirea pe creştetul capului;

– poziţia de plecare cu coatele prea depărtate; unele persoane ajung, în mod greşit, să înceapă postura cu coatele aşezate aproape în linie;

– îndoirea genunchilor; în orice moment al realizării posturii, picioarele trebuie să fie drepte;

– la apropierea progresivă a picioarelor către cap, greşeala cea mai frecventă constă în a lăsa poziţia capului să se modifice; cu alte cuvinte, punctul de sprijin va tinde atunci să se deplaseze spre creştetul capului sau chiar spre ceafă; aceasta diminuează considerabil acţiunea esenţială a posturii delfinului – redresarea şi mobilizarea vertebrelor dorsale;

– graba de a intra imediat în faza finală a posturii face practic imposibilă acţiunea de redresare a coloanei vertebrale.

Efecte şi beneficii

Transmutarea şi sublimarea gradată a potenţialului fiinţei în energii din ce în ce mai elevate;

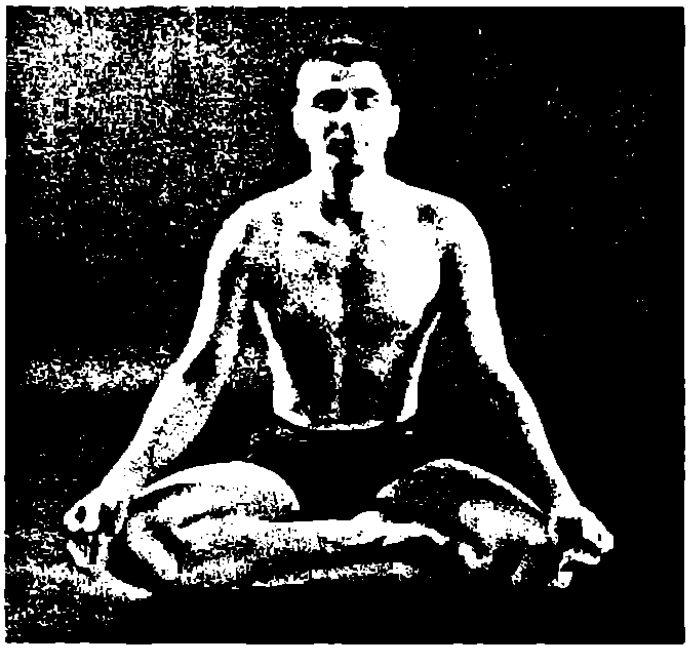
Decongestionarea zonei pelviene şi îmbunătăţirea tonusului organelor sexuale;

Postura îndreaptă gradat coloana vertebrală, îndeosebi partea superioară a spatelui şi destinde simultan muşchii dorsali.

Contraindicaţii

Cei care au afecţiuni grave ale coloanei vertebrale trebuie să execute cu prudenţă această postură.

22. SIDDHASANA
(Postura perfectă)



Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol (pe o pătură suficient de moale), depărtând cât de mult putem coapsele. Îndoim apoi piciorul stâng, plasând călcâiul astfel încât acesta să preseze suficient de ferm zona anusului, în timp ce talpa piciorului respectiv este plasată sub coapsa dreaptă. Îndoim după aceea piciorul drept, plasând călcâiul în dreptul zonei clitoridiene, la femeie şi în zona de inserţie a lingam-ului la bărbat.

Degetele de la ambele picioare trebuie să fie ţinute în pliul dintre coapsa şi gamba piciorului opus. Mâinile sunt întinse, relaxate, cu dosul palmelor pe genunchi, iar degetul arătător şi degetul mare de la fiecare mână se ating şi sunt unite. Celelalte trei degete sunt unite între ele, fără a fi încordate, ele putând chiar să fie puţin pliate. Braţele sunt şi ele întinse, dar fără a fi tensionate.

Coloana vertebrală trebuie să fie perfect dreaptă şi perpendiculară pe sol în timpul realizării acestei posturi. Este foarte important, de asemenea, să găsim poziţia corectă a capului, care va trebui să fie, pornind din axul coloanei vertebrale, într-un echilibru perfect. Atunci când postura este corect executată, greutatea capului aproape că nu mai este percepută deloc şi, datorită acestei stări minunate, putem relaxa cu uşurinţă muşchii gâtului şi ai cefei. Trebuie, de asemenea, să relaxăm cât mai bine şi muşchii feţei, având totodată grijă să nu încordăm deloc maxilarele.

Variantă uşoară pentru începători

Pentru cei cărora la început le este dificil să execute SIDDHASANA, există un mic artificiu simplu şi eficient care permite realizarea corectă şi confortabilă a posturii. Vom lua o pătură pe care o vom plia sau eventual un mic covoraş pe care îl rulăm, pentru a forma o pernă cilindrică şi atunci când ne pregătim să realizăm SIDDHASANA vom ridica şezutul, aşezându-ne pe acest suport. Vom urmări însă atunci ca întreaga greutate a corpului să se repartizeze nu numai pe muşchii fesieri care se sprijină pe acel suport, ci în mod armonios şi în faţă, pe genunchi.

Concentrarea

În timpul execuţiei acestei posturi conştientizăm transmutarea potenţialului sexual creator şi sublimarea intensă, ascendentă a energiilor rezultate, pe coloana vertebrală, în etajele superioare ale fiinţei.

La revenire se va conştientiza rezonanţa cu energiile benefice, armonizatoare din univers.

Efecte şi beneficii

Practica consecventă şi corectă a acestei ASANA ne ajută să transmutăm masiv potenţialul creator şi, totodată, uşurează sublimarea în sferele superioare ale fiinţei a energiei rezultate, permiţându-ne astfel să realizăm perfect BRAHMACHARYA (care, pentru cei iniţiaţi, are în general sensul de abstinenţă sexuală sau de continenţă sexuală şi desemnează, de fapt, la origine, starea superioară, sublimă de conştiinţă ce se obţine în urma transmutării şi sublimării armonioase a ÎNTREGULUI POTENŢIAL SEXUAL – fie prin ABSTINENŢĂ ACTIVĂ, fie prin CONTINENŢĂ SEXUALĂ PERFECTĂ. Cu alte cuvinte, BRAHMACHARYA este de fapt acea stare în care mintea este în totalitate concentrată asupra Divinului, datorită SUBLIMĂRII COMPLETE a ÎNTREGULUI POTENŢIAL SEXUAL).

Orientarea palmelor către în faţă şi către în sus are un efect profund liniştitor, aproape inexplicabil pentru medici, dar care este totuşi real, din moment ce această atitudine este utilizată cu succes în anumite centre psihiatrice de tratament pentru a calma pacienţii agitaţi. Orientarea bicepşilor către în sus întinde umerii şi partea superioară a toracelui, facilitând totodată redresarea coloanei vertebrale. Toracele se destinde atunci într-un mod natural şi permite, aproape fără nici un efort, o respiraţie calmă, amplă şi liniştitoare.

Coloana vertebrală se plasează natural într-o atitudine ideală, datorită poziţiei corecte a bazinului şi a picioarelor. Aceasta permite o imobilizare netensionată a coloanei vertebrale pe o perioadă lungă de timp, fără oboseală.

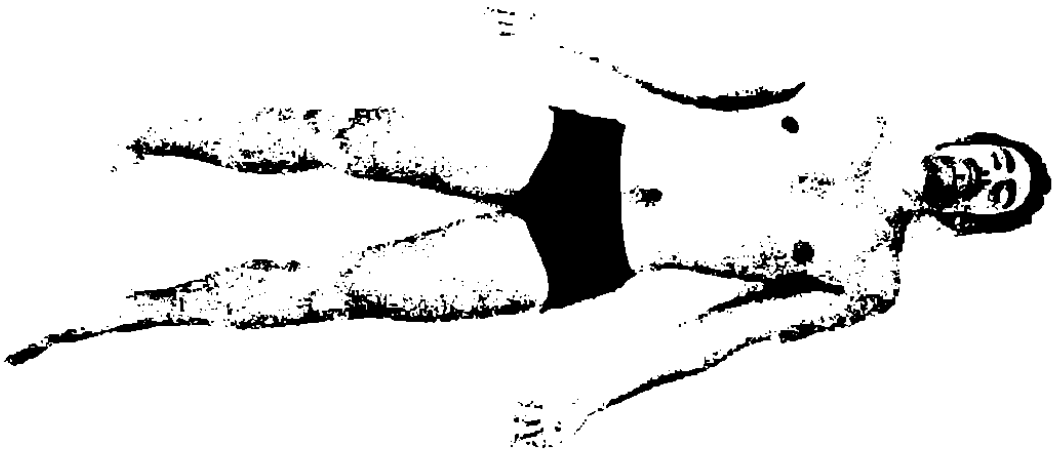
SIDDHASANA elimină tensiunile şi blocajele de natură sexuală, datorită sensului ascendent de direcţionare a energiilor vitale.

RELAXAREA YOGHINĂ COMPLETĂ

Se va realiza, în mod obligatoriu, în finalul şedinţei de ASANA-e.

Tehnica de execuţie

Se execută la sol, întins pe o pătură, cu faţa în sus, cu capul spre nord sau est, cu mâinile şi picioarele depărtate, iar palmele orientate în sus. Realizăm o priză de conştiinţă asupra întregii fiinţe, o deconectare şi o relaxare globală.



Vom simţi astfel cum corpul devine moale, greu. Apoi ne concentrăm atenţia asupra diferitelor zone corporale şi a grupelor musculare de la acel nivel, urmărind să le relaxăm gradat. Vom începe cu piciorul stâng, relaxând gradat toţi muşchii, de la degete până la coapsă. Percepem vibraţii uşoare, senzaţie de căldură şi de „pierdere" a conturului piciorului stâng. Comparăm piciorul stâng relaxat cu piciorul drept nerelaxat încă. Relaxăm similar piciorul drept, apoi mâna stângă şi mâna dreaptă. Relaxăm apoi pe rând musculatura feselor, a perineului, a abdomenului, muşchii spatelui, ai pieptului, ai umerilor, gâtul, bărbia, buzele, limba, obrajii, globii oculari, fruntea, pielea capului.

Concentrarea

După realizarea relaxării globale remarcăm dispariţia senzaţiei de contur al corpului; percepem o senzaţie de dilatare a conştiinţei. Conştientizăm starea de integrare şi de unificare a fiinţei noastre cu Universul, datorită relaxării yoghine profunde.

Revenirea din această postură se realizează gradat, prin reluarea prizei de conştiinţă asupra corpului fizic. Mişcăm încet mâinile şi picioarele, ridicându-ne apoi.

Efecte şi beneficii

Relaxarea este un remediu eficient împotriva nervozităţii.

În practica YOGA relaxarea trebuie să fie un element principal în procesul de regenerare şi de recuperare energetică a practicantului. Trebuie deci să învăţăm să ne relaxăm conştient, măcar câteva minute pe zi.

Prin relaxarea yoghină fiinţa realizează o intimă fuziune cu energiile subtile vitale ale Universului.

Relaxarea dă fiinţei un aspect de linişte, frumuseţe; faţa se destinde şi întreaga fiinţă degajă un câmp de calm şi de armonie.

Practicând relaxarea yoghină completă, vom ajunge să iradiem spontan calmul, pacea şi armonia în jurul nostru.

ASANA-ELE ÎN CUPLU

ASANA-ele, posturile yoga, practicate în cuplu sunt o modalitate de a amplifica starea de empatie dintre iubiţi, dar şi comunicarea profundă, la toate nivelurile fiinţei lor, aceasta implicând relaţia fizică, sexuală, dar şi aspectele psihice profunde, mentale şi spirituale. Prin practica intensivă a *asana*-elor individuale şi apoi a *asana*-elor în cuplu, relaţia de iubire creşte, se rafinează şi devine plină de forţă şi de frumuseţe.

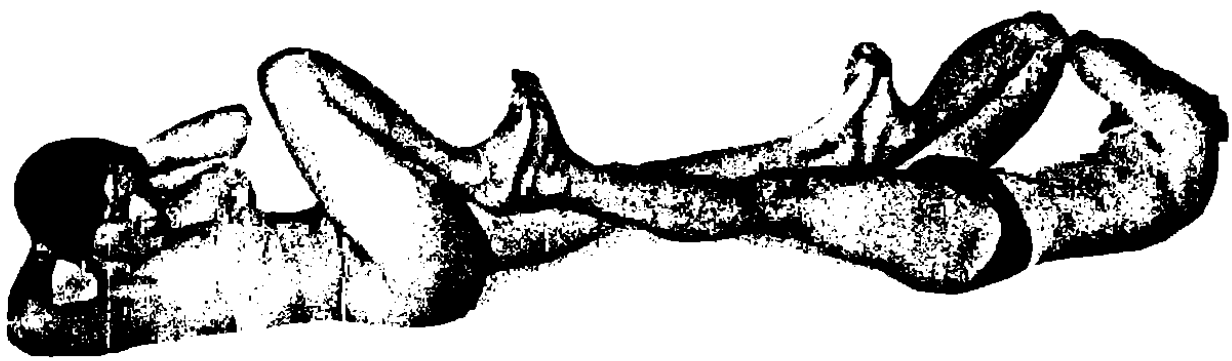
Practica intensă a *asana*-elor individuale şi a celor de cuplu conferă îmbunătăţirea controlului energiei erotice, dar şi a celei emoţionale, astfel încât vor putea fi eliminate, cu uşurinţă, toate şabloanele existenţiale neconştientizate ce se manifestă în acea relaţie. Mai mult decât dinamizarea unor energii, prin *asana*-ele în cuplu se poate aprofunda iubirea, deoarece atunci când trăim la unison cu fiinţa iubită aceleaşi stări înălţătoare, intrăm în lumea fascinantă deschisă de rezonanţele sublime ale *asana*-elor.

Prin practica continenţei sexuale, sfera benefică de influenţă a cuplului va deveni puternică putând genera o spiritualizare a întregului mediu înconjurător. Un astfel de cuplu în care înfloreşte iubirea adevărată şi profundă este ca o torţă a fericirii ce luminează întregul mediul în care se manifestă, ***Când iubirea este infinită imposibilul devine cu uşurinţă posibil.***

1. BICICLETA

Tehnica de execuţie

Întindeţi-vă pe spate şi aduceţi genunchii la piept, coapsele fiind perpendiculare pe sol, iar tibia paralelă cu solul. Apăsaţi tălpile de cele ale iubitei (iubitului). Sprijiniţi-vă pe partea de jos a spatelui, antrenând în această postură şi muşchii abdominali. Prindeţi degetele de la mâini în brăţară şi



plasaţi-le la ceafă, ţinând coatele lateral. Începeţi pedalarea, unul dintre iubiţi pedalează înainte, în timp ce al doilea trage genunchiul la piept.

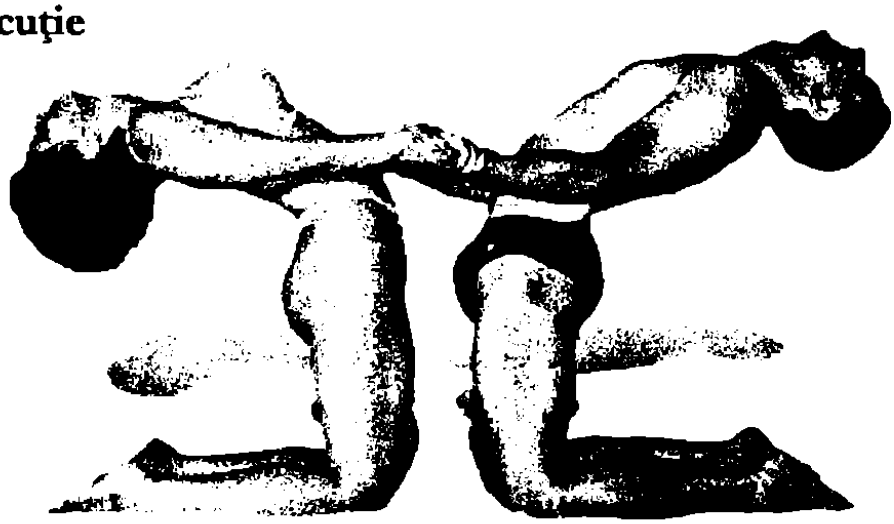
De îndată ce aţi găsit un ritm potrivit pentru realizarea mişcării, aduceţi cotul drept spre genunchiul stâng, răsucind uşor partea superioară a trunchiului şi capul înspre genunchiul îndoit. Menţineţi muşchii abdominali încordaţi pe toată durata realizării exerciţiului. Inspiraţi pe nas. Expiraţi pe gură de fiecare dată când răsuciţi trunchiul. Urmăriţi să vă sincronizaţi respiraţia cu cea a iubitului (iubitei).

Efecte şi beneficii

Reprezintă o modalitate simplă de a trezi energiile în cei doi iubiţi. Ea amplifică bucuria de a trăi, dăruieşte spontaneitate şi o stare benefică de efervescenţă interioară, asemănătoare celei trăite de un copil fericit. Elimină tensiunile în cuplu.

2.USTRASANA

Tehnica de execuţie



Îngenunchiaţi faţă în faţă, destul de aproape unul de celălalt. Prindeţi-vă de încheieturile braţelor, având coatele îndoite. Apăsaţi genunchii pe sol, realizând o uşoară extensie pe spate; lăsaţi capul liber către direcţia tălpilor. Menţineţi picioarele îndoite la un unghi de 90°.

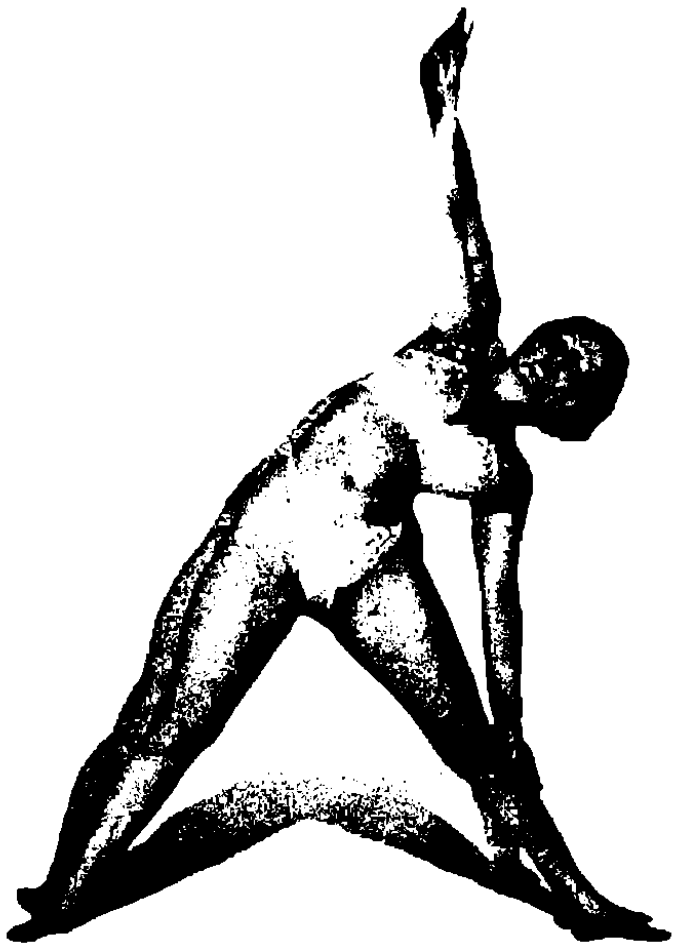
Concentrarea

Sesizaţi circulaţia liberă a energiilor prin braţele voastre, energizarea plexului solar. Percepeţi dinamism interior, forţă, încredere. Trăiţi o stare de euforie şi totodată sesizaţi amplificarea forţei de acţiune a cuplului vostru. Conştientizaţi activarea armonioasă a centrului subtil de forţă Manipura Chakra.

Efecte şi beneficii

Ustrasana vă ajută să trăiţi alături de fiinţa iubită o stare profundă de euforie şi, totodată, armonizează voinţa individuală cu cea a iubitului (iubitei).

3.TRIKONASANA
(Postura triunghiului)



Tehnica de execuţie

Execuţia pe partea stângă

Vă aşezaţi în picioare, spate în spate, la o mică distanţă unul de celălalt. Depărtaţi cât mai mult picioarele astfel încât să aveţi un unghi de 90° între ele; menţineţi tălpile paralele. Întindeţi braţele în lateral, la nivelul umerilor, ţinând palmele lipite de cele ale iubitei (iubitului). Femeia ridică braţul stâng, iar bărbatul pe cel drept. Fără să vă dezlipiţi palmele, aplecaţi-vă simultan spre partea opusă braţului ridicat. Rămâneţi în această poziţie şi respiraţi calm, profund, la unison. Menţineţi-vă spatele cât mai aproape de spatele celuilalt. Reveniţi uşor.

Concentrarea la execuţia pe partea stângă

Concentraţi-vă să percepeţi fluxurile de energie care vă unesc prin braţe şi totodată efervescenţa energiilor la nivelul coloanei vertebrale. Sesizaţi expansiunea energetică la nivelul plexului solar, amplificarea voinţei, a încrederii în sine şi în fiinţa iubită. Percepeţi activarea centrului subtil energetic Manipura Chakra.

Execuţia pe partea dreaptă

Femeia ridică braţul drept, iar bărbatul pe cel stâng cu palmele lipite. Aplecaţi-vă simultan spre partea opusă braţului ridicat. Rămâneţi în această poziţie şi respiraţi calm, profund, la unison. Menţineţi-vă spatele cât mai aproape de spatele celuilalt. Reveniţi uşor.

Concentrarea la execuţia pe partea dreaptă

Concentraţi-vă să percepeţi fluxurile de energie care vă unesc prin braţe şi totodată efervescenţa energetică la nivelul coloanei vertebrale. Sesizaţi expansiunea energetică la nivelul plexului solar, amplificarea voinţei, a

încrederii în sine şi în fiinţa iubită. Percepeţi activarea centrului subtil energetic Manipura Chakra.

Efecte şi beneficii

TRIKONASANA realizată în cuplu amplifică încrederea în fiinţa iubită şi dăruieşte relaţiei forţa dinamismului spiritual.

4. BADRASANA (Postura tronului)

Tehnica de execuţie

BADRASANA, cunoscută în Hatha Yoga sub numele de Postura Tronului, are o variantă deosebit de eficientă ce se poate realiza în cuplu. Această *asana* măreşte considerabil încrederea în stabilitatea cuplului, în forţa lui de a depăşi obstacolele în plan material.

Cei doi iubiţi se aşează unul în spatele celuilalt, astfel încât coloana vertebrală a unuia să fie pe cât posibil lipită de a celuilalt. Acest aspect este foarte important, deoarece favorizează stimularea reciprocă a energiilor pe coloana vertebrală, precum şi ridicarea energiei oculte ce se află la baza coloanei vertebrale, Kundalini Shakti.

Picioarele se îndoaie, tălpile se lipesc strâns între ele, călcâiele se apropie cât mai mult de zona perineului, iar genunchii se apropie cât mai mult de sol. Braţele se întind în spate, astfel încât palmele să ajungă pe genunchii iubitului (iubitei).

Respiraţi lent şi profund, conştientizând ascensiunea energiilor pe coloană, începând cu Mulahdara Chakra şi până la nivelul lui Sahasrara. Pentru a mări şi mai mult eficienţa tehnicii este foarte bine dacă veţi respira la unison.

Sesizaţi creşterea vitalităţii, precum şi o stare foarte plăcută la nivelul zonei pelviene.

5. VARIANTĂ LA BADRASANA

Tehnica de execuţie

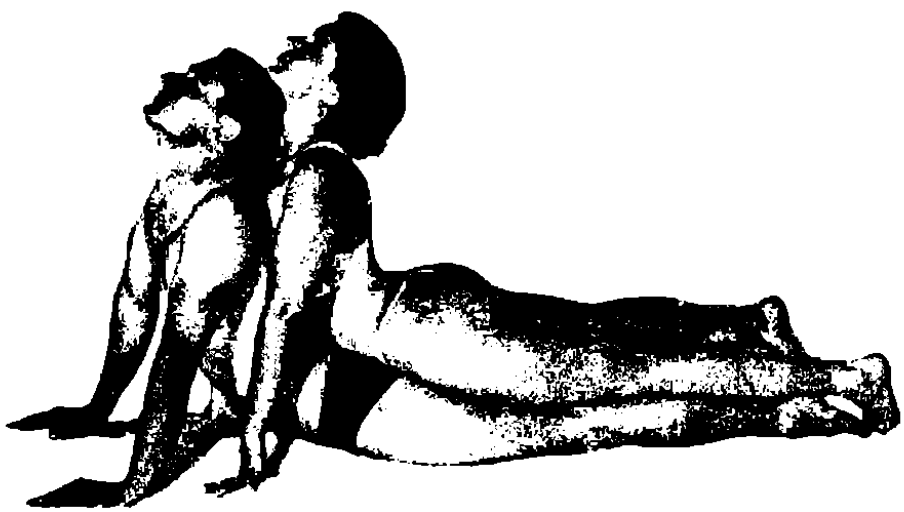
Pentru amplificarea controlului asupra energiilor sexuale în vederea transmutării şi sublimării în forme superioare de energie, puteţi realiza următoarea variantă a acestei *asana*-e:

Vă aşezaţi în postură în modul descris anterior. Respiraţi lent şi profund astfel: expiraţie pe gură, retenţie pe vid, inspiraţie pe nas, retenţie pe plin. În timpul retenţiei pe plin contractaţi cât mai bine muşchii vaginali (femeile), şi zona de inserţie a penisului (bărbaţii). Menţineţi ferm contracţia pe întreaga durată a retenţiei pe plin. Conştientizaţi ridicarea intensă a energiilor vitale pe coloana vertebrală, către centrii energetici superiori ai fiinţei. În timpul expiraţiei relaxaţi zona contractată şi realizaţi o nouă contracţie la următoarea retenţie pe plin. În final, relaxaţi global întregul corp.

6. BHUJANGASANA
(Postura cobrei)

Tehnica de execuţie

Bărbatul se întinde la sol, cu faţa în jos, palmele sub umeri. Femeia se aşează cu multă grijă deasupra lui. Este necesar ca zonele corespunzătoare centrului de forţă Swadhisthana Chakra ale celor doi iubiţi să fie pe cât posibil, suprapuse.



Femeia plasează palmele sub umeri şi se ridică lent, prin extensia gradată a coloanei vertebrale. Apoi, bărbatul deplasează puţin palmele pe sol către în faţă şi ridică uşor trunchiul realizând gradat extensia coloanei vertebrale. Zona de la ombilic în jos trebuie să rămână lipită de sol în cazul bărbatului. Atât femeia, cât şi bărbatul lasă capul pe spate cât mai mult.

Concentrarea

Concentrarea se realizează la nivelul plexului cardiac şi se percepe gradat activarea centrului subtil energetic Anahata Chakra, trezirea şi amplificarea unei stări frumoase de iubire, de tandreţe şi de linişte.

Efecte şi beneficii

BHUJANGASANA este una dintre *asana*-ele care, dacă este realizată în cuplu, armonizează energetic aspectul afectiv al relaţiei.

Graţie acestei asana energiile sexuale ale celor doi iubiţi sunt transmutate şi sublimate în energie afectivă.

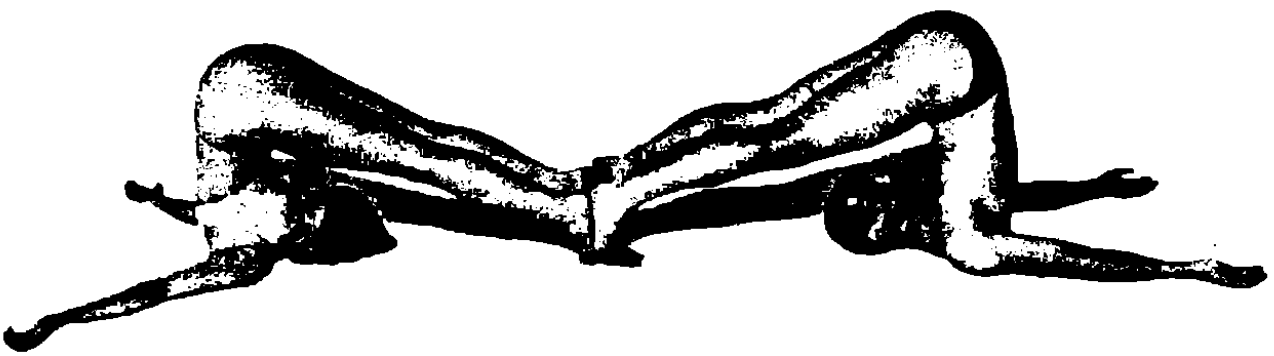
Practicată cât mai des în cuplu Bhujangasana creează o profundă armonie sufletească, eliminând tensiunile şi frustrările din plan afectiv.

7. HALASANA
(Postura plugului)

Tehnica de execuţie

Mai întâi va realiza această postură femeia, care se aşează la sol, cu faţa în sus. Ridică apoi gradat bazinul şi picioarele, astfel încât tălpile să ajungă deasupra capului, pe sol. Palmele sunt orientate cu faţa în sus.

Bărbatul va realiza aceeaşi asana, având însă grijă ca în poziţia finală tălpile sale să fie lipite de cele ale iubitei.



Concentrarea

Conştientizaţi activarea centrului subtil energetic Ajna Chakra, dinamism şi puritate mentală. Sesizaţi dinamizarea energiei esenţiale a fiinţei Kundalini, stare de elevare a conştiinţei.

Efecte şi beneficii

Această *asana* va crea o armonie deosebită în cadrul cuplului, la nivel mental, pe fundalul trezirii energiei oculte a fiinţei, Kundalini.

Realizând această postură în cuplu veţi reuşi, printr-o practică perseverentă şi cu multă iubire să daţi forţă ideilor voastre benefice, care îşi vor găsi astfel mai repede concretizarea.

8. PASCHIMOTTANASANA
(Postura cleştelui)

Tehnica de execuţie

Vă aşezaţi amândoi, faţă în faţă, pe sol. Tălpile voastre se ating, presându-se uşor între ele. Aplecaţi-vă lent către în faţă, cu braţele întinse spre vârfurile picioarelor şi realizaţi câteva mişcări pentru elasticizare, astfel încât să ajungeţi gradat cu pieptul aproape de picioare. Vă opriţi apoi, prinzând tălpile iubitului (iubitei) cu palmele. Menţineţi genunchii întinşi, gâtul relaxat, ochii închişi.

Concentrarea

Vă veţi concentra asupra transferului energiilor care se realizează între voi doi, prin intermediul picioarelor. Sesizaţi activarea centrului subtil de forţă Muladhara Chakra, precum şi dinamizarea energiei esenţiale Kundalini.

Efecte şi beneficii

Conştientizaţi armonizarea energiilor vitale în cadrul cuplului vostru, amplificarea forţei de a acţiona şi a capacităţilor de finalizare a scopurilor propuse.

9. TEHNICA Nr. 1

Acest exerciţiu acţionează pentru armonizarea energiilor afective în cuplu.

Tehnica de execuţie

Execuţia pe partea stângă

Cei doi iubiţi se aşează în genunchi, spate în spate, astfel încât să li se atingă numai labele picioarelor. După o interiorizare prealabilă, cu focalizarea atenţiei la nivelul centrului energetic Anahata Chakra, fiecare va duce către în faţă piciorul drept, astfel încât gamba acestuia să fie perpendiculară pe sol. Ambii iubiţi vor rămâne cu genunchiul stâng pe sol.

Poziţia finală

Se realizează apoi o extensie cât mai amplă a coloanei vertebrale, cu braţele ridicate, până când iubitul poate cuprinde în palmele sale palmele

iubitei. Aceasta ţine palmele strâns lipite între ele. Amândoi lasă capul cât mai mult pe spate. Gleznele întinse pe sol ale celor doi iubiţi se ating între ele în partea lor interioară.

Postura se menţine cât mai mult timp, fără să se ajungă însă la tensiuni dureroase ale coloanei vertebrale. Respiraţia este calmă şi profundă, de voie.

Conştientizarea la execuţia pe partea stângă

Se revine gradat, conştientizarea efectelor se realizează în genunchi. Sesizaţi activarea armonioasă a centrului subtil energetic Anahata Chakra, în aspectul de recepţie şi sensibilitate. Simţiţi trezirea unei stări de iubire pură, transfiguratoare.

Execuţia pe partea dreaptă

Cei doi iubiţi se aşează în genunchi, spate în spate, distanţaţi între ei, astfel încât să li se atingă numai labele picioarelor. După o interiorizare prealabilă, cu focalizarea atenţiei la nivelul centrului energetic Anahata Chakra, fiecare va duce către în faţă piciorul stâng, astfel încât gamba acestuia să fie perpendiculară pe sol. Ambii iubiţi vor rămâne cu genunchiul drept pe sol.

Se realizează apoi o extensie cât mai amplă a coloanei vertebrale, cu braţele ridicate, până când iubitul poate cuprinde în palmele sale palmele iubitei. Aceasta ţine palmele strâns lipite între ele. Amândoi lasă capul cât mai mult pe spate. Gleznele întinse pe sol ale celor doi iubiţi se ating între ele în partea lor interioară.

Postura se menţine cât mai mult timp, fără să se ajungă însă la tensiuni dureroase la nivelul coloanei vertebrale. Respiraţia este calmă şi de voie.

Conştientizarea la execuţia pe partea stângă

Se revine gradat; conştientizarea efectelor se realizează în genunchi. Sesizaţi activarea armonioasă a centrului subtil de forţă Anahata Chakra, în aspectul său de emisie şi de control. Simţiţi trezirea unei stări frumoase de iubire pură, transfiguratoare. În final, sesizaţi efectele globale profunde ale *asana*-ei în plan afectiv.

10. TEHNICA Nr.2

Tehnica de execuţie

Bărbatul va realiza mai întâi postura lumânării (Sarvangasana). Poziţia sa de plecare este culcat la sol, cu faţa în sus. Ridică apoi gradat bazinul, trunchiul şi picioarele astfel încât, în final, trunchiul şi picioarele să fie perpendiculare pe sol, iar tălpile relaxate.

Femeia va veni şi se va aşeza lângă el, cu spatele lipit de cel al bărbatului, cu picioarele întinse la sol, tălpile relaxate. Bărbatul cuprinde cu palmele zona abdominală a iubitei, iar aceasta va ridica braţele şi îi va cuprinde picioarele.

Cei doi rămân în această postură 10-15 minute. Bărbatul va conştientiza captarea energiilor cosmice prin picioare, trecerea lor prin trunchi şi activarea armonioasă a centrului energetic Vishuddha Chakra.

Concentrarea

Femeia se va concentra la nivelul centrului energetic Muladhara Chakra, care se va dinamiza prin intermediul energiilor telurice. Cei doi iubiţi vor urmări să perceapă, în finalul execuţiei, dinamizarea energiilor pe coloană, efervescenţa energetică la nivelurile Muladhara Chakra şi Vishuddha Chakra simultan, trăind totodată empatic fiecare stările celuilalt. Aportul energetic plin de forţă şi vitalitate al femeii va completa în mod inefabil trezirea energiilor superioare realizată la nivelul centrului energetic Vishuddha Chakra al iubitului ei.

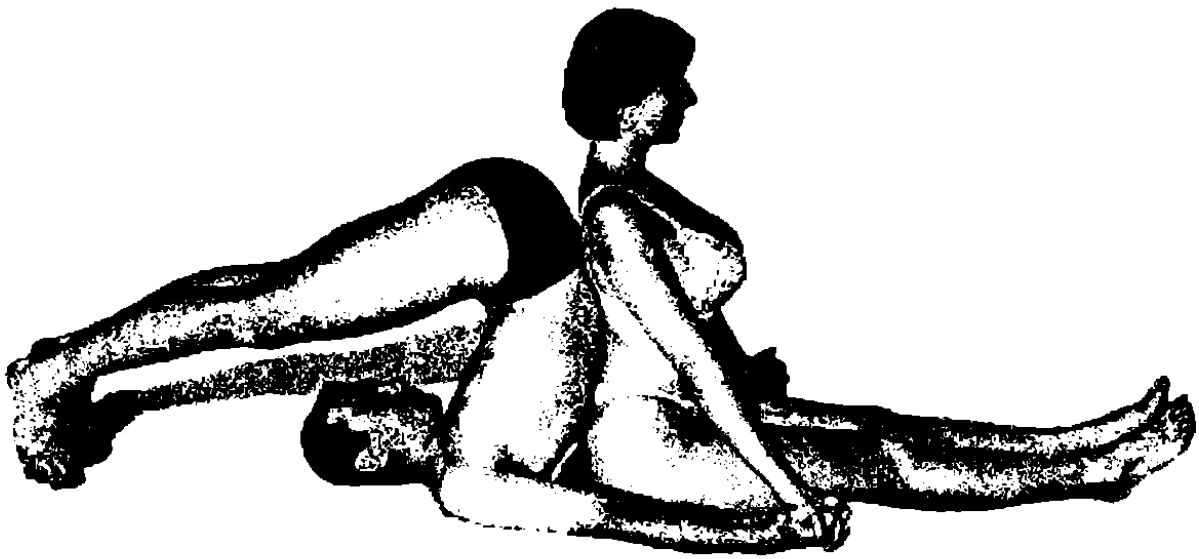
Conştientizarea efectelor se va face de către amândoi fiind culcaţi la sol, cu faţa în sus, unul lângă celălalt.

11. TEHNICA Nr. 3

În general, în cadrul unui cuplu, femeia aduce efervescenţa energiilor corespunzătoare centrilor de forţă Muladhara Chakra, Swadhisthana Chakra, Manipura Chakra, iar bărbatul – rafinamentul energiilor superioare de la nivelurile centrilor de forţă Sahasrara, Ajna Chakra şi Vishuddha Chakra. Prin fuzionarea celor doi, prin regăsirea lor la nivelul centrului energetic Anahata Chakra, energiile cuplului se completează armonios, creând astfel gradat cuplul divin.

Tehnica de execuţie

Ca şi în tehnica nr. 2, şi în acest caz bărbatul este cel care va intra mai întâi în postură (*Halaşana* - postura plugului). Poziţia sa de plecare este culcat la sol, cu faţa în sus.



El ridică gradat picioarele şi trunchiul, astfel încât, în final, picioarele să se sprijine pe sol, trunchiul rămânând pe cât posibil perpendicular pe sol.

Tălpile nu se ating între ele. Gradat, prin concentrare, bărbatul va sesiza activarea armonioasă a centrului energetic Ajna Chakra. Femeia se va aşeza astfel încât să aibă spatele drept şi lipit de cel al bărbatului. Picioarele rămân pe sol, întinse în faţă, tălpile relaxate. Ea va sesiza gradat activarea armonioasă a centrului de forţă Muladhara Chakra.

Cei doi iubiţi se vor ţine de mâini, bărbatul având palmele orientate în sus, iar femeia în jos.

Conştientizarea

La revenirea din postură, conştientizarea efectelor se va face fiind amândoi întinşi la sol, cu faţa în sus, unul lângă celălalt. Se va percepe

dinamizarea energiilor pe coloană, iar în cazul în care cei doi iubiţi sunt practicanţi perseverenţi ai *asana*-elor individuale din Hatha Yoga, ei vor putea resimţi trezirea energiei oculte, Kundalini Shakti, aflată la baza coloanei vertebrale.

Asana-ele executate în cuplu reprezintă un prilej de cunoaştere la nivelurile mai profunde ale celor doi iubiţi. Vom prezenta o relatare a unui cuplu care a realizat consecvent aceste *asana*-e:

Ea: „*De fiecare dată când am realizat asana-e în cuplu, universul senzaţiilor resimţite cu această ocazie s-a îmbogăţit cu elemente noi. Am constatat că este foarte importantă alegerea unui moment potrivit pentru practica asana-elor în cuplu, pentru atingerea unor trăiri ample.*

Este bine ca aceste asana-e să fie realizate când corpul este odihnit, iar spiritul liniştit, atunci când ne simţim complet relaxaţi şi nu suntem presaţi de timp.

Am închis ochii şi am început să realizăm asana-e în cuplu. După conştientizare am deschis ochii şi am început să ne privim. Cu fiecare clipă ce trecea, parcă pătrundeam din ce în ce mai profund în universul fiinţei celuilalt. Senzaţia de profunzime era completată de senzaţia de dilatare spirituală însoţită de starea de linişte profundă. Când senzaţia de explorare şi înglobare în propria fiinţă a tuturor părţilor interioare ale fiinţei celuilalt s-a dilatat la nivelul întregului corp am resimţit o stare de beatitudine profundă.

Prin realizarea transfigurării am avut starea interioară foarte clară că iubitul meu corespunde pe deplin cu idealul meu de frumuseţe masculină, cu acel arhetip masculin inefabil al sufletului meu. În acel moment nu mai vedeam aspectul fizic concret al iubitului meu, ci chiar Arhetipul Masculin Universal cu care el se identifica perfect."

El: „*În momentul în care am început transfigurarea am avut percepţia clară că iubita mea corespunde întrutotul idealului meu feminin. Corpul iubitei mele devenise aidoma acelor trupuri ce se aflau sculptate pe temple, ea era ca o zeiţă coborâtă de pe un templu. Formele rotunde ale sânilor, linia şoldurilor şi cea a coapselor se contopeau cu cele ale Arhetipului Feminin al sufletului meu.*

Cufundaţi în această stare de beatitudine şi de plenitudine am rămas nemişcaţi, explorând toate secretele, misterele corpului şi ale spiritului fiinţei iubite.

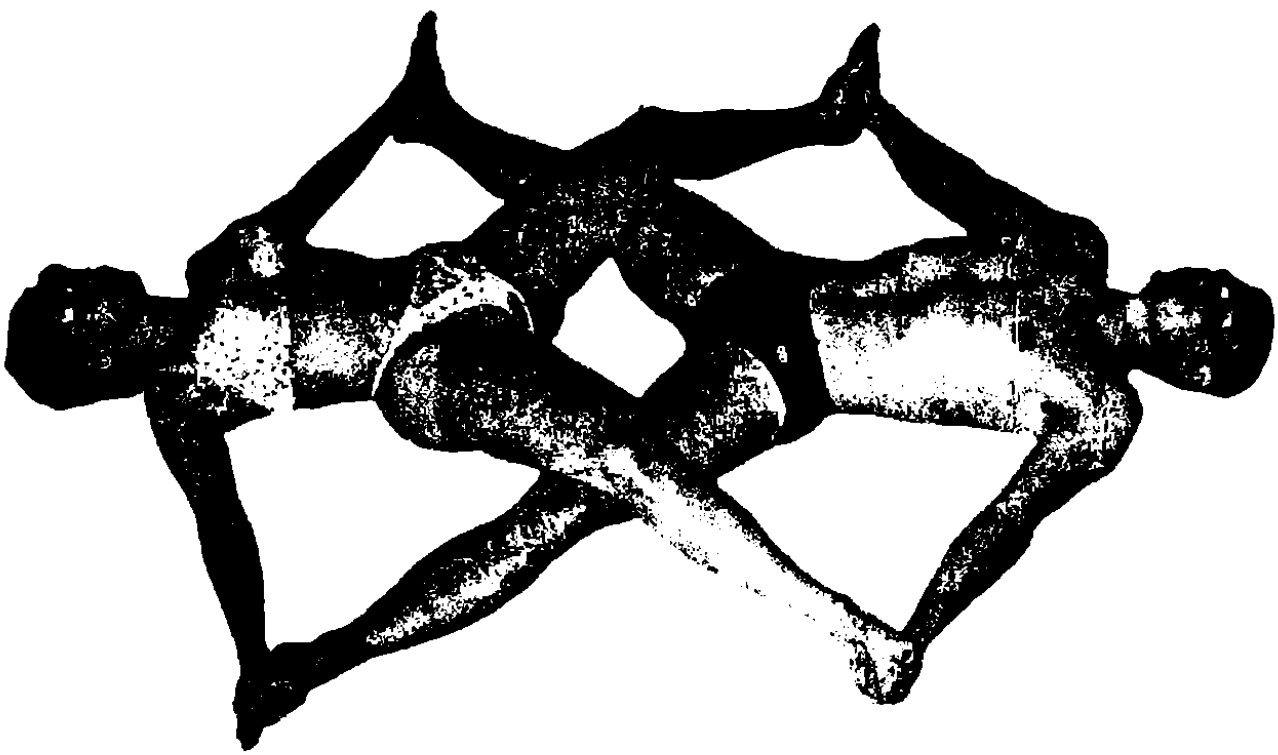
Nimic din ceea ce trăisem până atunci nu putea fi comparat cu starea de plenitudine şi de fericire pe care o aveam conştientizând că, în sfârşit, găsisem modelul ideal sufletesc al fiinţei iubite şi în plan fizic, iar acum îl pătrundeam cu privirea până în profunzimile sufletului.

Am început să practicăm asana-e în cuplu. Cu fiecare asana pe care o realizam

ne simţeam din ce în ce mai aproape din punct de vedere fizic cât şi spiritual. Fiecare asana executată la unison, în cuplu, parcă ne făcea să fim din ce în ce mai aproape de idealul nostru sufletesc.

Menţinerea nemişcată a corpurilor noastre în timpul execuţiei asana-elor ne conducea din ce în ce mai mult către starea de contopire, fuziune mentală a fiinţelor noastre, dar şi către apropierea fizică a corpurilor noastre. Aveam senzaţia clară că aurele noastre fuzionau în mod inefabil şi minunat. Era ca şi cum intrasem în contact cu o lume a misterelor fiinţelor noastre şi că fiecare parte a corpurilor noastre era ca o poartă prin care celălalt putea intra cu multă delicateţe, pentru a ne putea contopi. Simţeam cum privirea fiecăruia mângâie corpul celuilalt, simţeam presiunea, tensiunea erotică exercitată de simţurile dilatate ale celuilalt. Simţeam că eram înconjuraţi de o sferă de iubire divină şi parcă fiecare parte a corpului îşi manifesta bucuria de a fi în apropierea fiinţei iubite. Era ca şi cum ne-am fi cufundat într-o iubire nesfârşită. În fiecare asana pe care o executam simţeam cum fuzionam intim la niveluri foarte profunde.

Execuţia asana-elor în cuplu ne-a dat ocazia de a fuziona plenar pe diferite niveluri ale fiinţelor noastre şi de a face să crească intimitatea dintre noi. Prin aceste asana-e în cuplu corpurile noastre parcă s-au transformat în sfere de iubire, dar într-o stare de voluptate spirituală indescriptibilă." - (cuplu anonim)



9.
ALIMENTAȚIA ȘI CONTINENȚA SEXUALĂ PERFECTĂ

Marea majoritate a fiinţelor umane din societatea contemporană nu acordă o prea mare importanţă alimentaţiei şi nici necesităţilor organismului lor. Conduse de principiul plăcerii şi satisfacerii nevoilor gustative, seduse de reclamele făcute în mass-media, fiinţele umane consumă diferite produse alimentare cu un conţinut preponderent chimic, lipsit de orice valoare nutritivă reală, care este departe de a oferi substanţele necesare hrănirii şi dezvoltării armonioase a organismului.

Organismul uman, cea mai minunată creaţie a Naturii, este dotat cu o inteligenţă naturală, diferită de ceea ce numim în mod obişnuit inteligenţă umană. Este vorba despre imensa abilitate anatomico-fiziologică investită în toate organele sale şi în funcţionarea coordonată a acestora. Marele secret al sănătăţii şi armoniei este intrarea în legătură cu acele puteri tainice ale Naturii care sălăşluiesc nebănuite în propria noastră fiinţă. Noi doar trebuie să ne acordăm cu ele şi să le lăsăm să se manifeste nestingherite. În acest mod corpul se purifică şi se menţine în cea mai bună formă posibilă. Natura ne pune în permanenţă la dispoziţie energiile sale benefice;

ea nu caută să îşi blocheze propriile procese. Ne confruntăm cu starea de boală şi de dizarmonie numai atunci când încălcăm legile naturale ale vieţii. Natura ne-a înzestrat cu instrumentele potrivite pentru a ne păstra fiinţa într-un minunat echilibru şi într-o deplină armonie: bunul simţ, inteligenţa şi intuiţia. Nefericirea este că, dintr-un motiv sau altul, de multe ori ajungem să ne pierdem încrederea în noi înşine şi în Natura Mamă şi, folosind din ce în ce mai puţin aceste instrumente, ele se atrofiază, lăsându-ne pradă suferinţei şi bolilor.

Dacă avem probleme cu sănătatea, cu reglarea greutăţii sau a activităţii sexuale unul din factorii direct răspunzători de acest lucru este mâncarea pe care o consumăm, deoarece alimentele au asupra noastră un efect mult mai profund decât medicamentele. Unii oameni ignoră sau preferă să nu vadă legătura dintre alimentele pe care le consumă şi starea sănătăţii şi a armoniei lor corporale. Astfel, va trebui să înţelegem că nu vom străluci de sănătate şi armonie dacă înghiţim haotic orice se nimereşte la masă. Chiar gândurile şi caracterul ne sunt influenţate într-o măsură nebănuită de ceea ce mâncăm. Oamenii sunt în general bolnavi fie din cauza celor mâncate, fie din cauza celor nemâncate, dar dintre factorii care influenţează sănătatea omului, alimentaţia deţine un rol esenţial.

Un om hrănit corect, cu alimente pure, de calitate, arată de obicei bine, este plin de vigoare, are o stare lăuntrică minunată, este bine dispus şi poate înfăptui orice lucru. În schimb, cel care se alimentează insuficient sau incorect arată rău, îmbătrânit, este predispus la boli, este mai mereu obosit, are o capacitate de muncă redusă şi o stare lăuntrică lamentabilă. (Să ne aducem aminte de dimineţile care urmează unor petreceri la care se mănâncă puţin, dar se fumează şi se bea foarte mult.)

„Nu trăim ca să mâncăm, ci mâncăm ca să trăim." (Socrate)

La modă în ţările dezvoltate, mai ales printre marile vedete de cinema şi televiziune, regimul lacto-vegetarian este considerat încă la noi în ţară ca fiind ceva bizar, iar fiinţele care nu beau şi nu fumează sunt privite ca

nişte fiinţe ciudate. Oare de ce? Pentru că acele fiinţe s-au documentat mai mult şi doresc să aibă mai multă grijă de sănătatea lor? Se poate spune că acest fapt, această stare de lucruri se datorează unei cunoaşteri minime sau a unei lipse totale de informare în acest domeniu.

Vom fi uimiţi să aflăm că mari gânditori ai lumii au fost vegetarieni. Printre aceştia îi putem aminti pe Pitagora, Socrate, Empedocle, Ovidiu, Seneca, Plutarh, Leonardo da Vinci, Isaac Newton, Shakespeare, Voltaire, Richard Wagner, Rabidranath Tagore, Ghandi, Albert Einstein, George Bernard Shaw. Acum 2500 de ani, Pitagora spunea:*„Doar hrana vie şi proaspătă îi permite omului să rămână sănătos, să fie fericit şi să simtă Adevărul"*.

Mulţi au auzit că produsele din carne conţin proteine şi că fără aceste proteine nu se poate trăi. Această informaţie este incompletă, permiţând multor fiinţe umane să se ascundă de o eventuală schimbare în modul lor de viaţă şi să se amăgească, apreciind că nu este absolut necesar să renunţe definitiv la consumul de carne.

Pentru cei care luptă cu îndârjire, susţinând ideea că proteinele din carne sunt indispensabile, le putem spune că soia şi produsele din soia nu numai că au aceste proteine, dar conţinutul lor este mult mai bogat în aceste substanţe decât oricare alt produs din carne. De asemenea, carnea poate fi înlocuită cu succes de ciuperci, ouă, lapte şi cereale, care, la fel ca şi soia, conţin şi alte substanţe nutritive ce nu se găsesc în carne.

Într-un studiu realizat de cercetători din Universităţile Americane, s-a arătat că eschimoşii, care se hrănesc preponderent cu carne, au o medie de viaţă de numai 28 de ani. În plus, s-a dovedit pe baza unor statistici că aceia care au în alimentaţia zilnică preparate din carne suferă de boli cardiovasculare, boli ale tractului digestiv, în număr cu mult mai mare decât cei care au un regim lacto-vegetarian, iar boli cum ar fi guta, diabetul şi cancerul sunt puţin cunoscute în rândul lacto-vegetarienilor.

De asemenea, tot în urma unor studii s-a putut constata că sistemul digestiv al fiinţei umane este perfect adaptat pentru o viaţă vegetariană. Dr. William Collins scria într-un articol publicat în revista americană *Medical Comiter Point*: *„Omul este înzestrat în mod evident cu o dantură ce se aseamănă mai degrabă cu cea a ierbivorelor decât cu cea a carnivorelor; ierbivorele au incisivii ascuţiţi pentru a tăia iarba, molarii cu suprafaţa plată pentru a zdrobi legumele şi fructele, în timp ce caninii sunt scurţi şi rotunjiţi, inapţi să sfâşie şi să strivească carnea"*. La acestea se mai adaugă şi faptul că intestinul omului are o lungime de 3-5 ori mai mare decât lungimea corpului său, întocmai ca la animalele ierbivore.

Astfel, marii consumatori de carne îşi expun organismul unei otrăviri îndelungate, datorită descompunerii acestor produse, ceea ce conduce la îmbătrânirea prematură a tractului intestinal. Acestea sunt doar o parte din efectele de ordin fiziologic pe care le produce consumul de carne.

În tratatele vechi, sanscrite, se spune că mintea şi stadiile ei de claritate sunt influenţate de ceea ce mâncăm. Unii oameni au observat că atunci când consumă alimente grele sau în cantităţi mari, mintea devine lentă, înceţoşată, iar stările de somnolenţă şi lene sunt mult mai pregnante. Vegetarienii şi lacto-vegetarienii, nu se confruntă cu astfel de stări.

Nutriţioniştii din zilele noastre au ajuns la concluzia că o alimentaţie bazată pe un regim vegetarian, la care se adaugă ouă şi lactate, acoperă necesarul de substanţe indispensabile dezvoltării armonioase a corpului şi menţinerii unei stări de sănătate perfectă, atât din punct de vedere fizic cât şi mental.

Excesul de calorii din alimentaţia omului modern nu face decât să blocheze metabolismul celular; în acelaşi timp, alimentaţia modernă nu reuşeşte să asigure vitaminele necesare organismului, iar lipsa vitaminelor perturbă regenerarea celulară. Astfel, paradoxal, deşi se consumă o hrană bogată caloric, apare, de fapt, o stare de subnutriţie alimentară, un exces de deşeuri şi o carenţă de elemente vitale!

Consumăm adeseori alimente bogate în calorii, dar dezechilibrate din punct de vedere calitativ. Este vorba despre pâinea albă, zahărul rafinat, cereale glutate, grăsimile animale. Această alimentaţie săracă în vitamine este cauza perturbărilor metabolice şi originea multor tulburări de sănătate.

Celulele normale au capacitatea de a elimina toxinele rezultate din metabolism, iar organismul are mecanisme specializate de detoxifiere. Carenţele vitaminice afectează capacitatea de detoxifiere a organismului, determinând acumularea de deşeuri. Numeroase anchete alimentare au demonstrat faptul că alimentaţia obişnuită din ţările industrializate este foarte săracă în vitamine. Aceste carenţe sunt legate de o insuficientă igienă alimentară, de un exces de rafinare a alimentelor de bază şi de utilizarea anumitor mijloace de conservare sau de fierbere care nu respectă integritatea vitaminelor. Este cazul să ne facem o imagine completă şi clară asupra alimentelor pentru a le putea alege pe cele naturale, de care avem nevoie pentru a ne simţi bine.

Vitaminele sunt adevărate substanţe magice, care permit organismului nostru să reziste în faţa tuturor maladiilor şi să rămână mereu într-o formă foarte bună. Trebuie făcută o diferenţă netă între vitaminele de sinteză şi vitaminele naturale. Nu trebuie să aşteptăm niciodată un sprijin foarte

eficient de la vitaminele de sinteză; pentru a ne menţine viaţa la parametri maximali, nimic nu egalează vitaminele naturale şi energia vitală captată şi înmagazinată de vegetale în natură.

Dacă deja am dobândit obiceiul de a lua pastile sau de a face tratamente injectabile cu vitamine de sinteză, este foarte bine să renunţăm cât mai repede la această obişnuinţă. În loc de aceasta, este mult mai sănătos să bem, de exemplu, suc proaspăt de lămâi sau de portocale. Intrând în contact cu organele noastre interne, aceste fructe ne transmit din energia subtilă şi forţa pe care ele au acumulat-o de la soare, de la aer, de la ploaie, din pământul în care cresc, precum şi alte energii benefice care provin din subtilele şi misterioasele sfere energetice cosmice, şi pe care fructele şi legumele le captează specific, prin Rezonanţă.

Prin urmare, decât să recurgem la vitaminele produse artificial, mai bine să ne obişnuim să bem sucul proaspăt al unui fruct dimineaţa, după-amiaza sau seara. Putem alege, de exemplu, lămâile, portocalele, dar şi perele, cireşele sau căpşunile, care se pot mânca oriunde. Este important să bem sucul sau să mâncăm aceste fructe, pe cât posibil, direct în natură (în aer liber) sau în faţa unei ferestre larg deschise, atunci când ne aflăm în casă. Nu trebuie să ne lăsăm niciodată păcăliţi de reclamele năucitoare şi să credem că substanţele sintetice, adeseori foarte scumpe, care provin din laboratoarele faimoase sunt cele mai bune. Fructele şi legumele abundă,

iar în spatele înfăţişării lor, uneori modeste, ele ascund sănătatea perfectă, vitalitatea, puterea şi tinereţea.

Zilnic, cele mai multe dintre femei sunt puse în ipostaza de a pregăti hrana, atât pentru ele cât şi pentru fiinţele iubite sau apropiate. Pentru unele dintre ele, această muncă a devenit o obişnuinţă, creându-se un adevărat automatism în prepararea diferitelor alimente ca şi în alegerea ingredientelor alimentare sau a gamei de preparate culinare realizate în mod curent. Simpla acţiune de a găti zi de zi, sau de mai multe ori pe zi, determină adesea, după un anumit timp apariţia unei stări de saturaţie, care în multe cazuri duce la un sentiment de respingere faţă de actul de a găti în sine.

Pentru anumite categorii de femei, în special cele aflate încă aproape de perioada adolescenţei, ***a face de mâncare, a găti*** are o rezonanţă foarte casnică (aceasta fiind considerată, printre altele, şi un fel de sfârşit al tinereţii şi al libertăţii), generând sentimentul că un timp minim alocat acestei acţiuni este cea mai optimă soluţie. Există şi femei care transformă actul de a găti într-un prilej de satisfacţie sau de bucurie, chiar bucuria de a dărui şi de a hrăni, fie că acest act este realizat pentru ele sau pentru copiii, soţii, iubiţii sau părinţii lor.

Un alt aspect este lipsa de timp din societatea contemporană, care determină femeia să prefere să mănânce la un restaurant sau să prepare foarte repede câteva din conservele alimentare care necesită doar o minimă încălzire pentru a fi consumate.

Tocmai datorită faptului că există atâtea moduri de raportare la alimentaţie şi la actul de preparare a hranei nu putem ignora această secvenţă de viaţă, care pentru multe dintre femei poate reprezenta mai multe ore de lucru în fiecare zi.

Este de multă vreme

binecunoscut faptul că, în special în Orient, alegerii alimentelor şi pregătirii hranei li se acordă o atenţie cu totul deosebită. În tradiţia spirituală indiană se menţionează că o femeie înzestrată şi pregătită pentru abordarea modalităţilor tantrice, trebuie să fie iniţiată în cele 64 de arte. Una dintre aceste arte este aceea a cunoaşterii şi folosirii adecvate a alimentelor. De asemenea, în tradiţia medicinii tradiţionale orientale se pune un accent cu totul deosebit pe calitatea, natura şi cantitatea de alimente utilizate în dietă, atât pentru vindecarea anumitor perturbări sau afecţiuni, cât şi pentru menţinerea unei stări optime de vigoare şi înflorire pe toate planurile.

In China şi Japonia, activitatea legată de pregătirea hranei a dobândit în timp un rafinament specific, de multe ori depăşind cu mult nivelul obişnuitului şi intrând în domeniul spiritual, un exemplu în acest sens fiind ceremonia ceaiului.

Cunoscând câteva principii fundamentale de alimentaţie, ceea ce cunoaştem sub numele de DIETOTERAPIE va deveni în primul rând o terapie foarte eficientă care se va transforma în timp într-o adevărată artă. Astfel, prin conştientizare, timpul consacrat preparării hranei se va transforma într-un timp consacrat autotransfigurării propriei fiinţe.

O fiinţă umană care are un minim bun simţ şi o anumită stare de înţelepciune, înţelege că această lume are un sens evolutiv şi este guvernată de principii superioare, divine, iar hrănirea reprezintă darul pe care divinul ni-L face în fiecare zi pentru a ne putea menţine în integritatea puterilor fizice, psihomentale şi spirituale; ea reprezintă într-un sens restrâns „pâinea noastră cea de toate zilele", care nu are alt rol decât cel de a ne menţine într-un cât mai bun echilibru global, susţinând evoluţia noastră individuală.

Actul hrănirii nu este o modalitate de satisfacere exagerată a simţurilor (ca în cazul fiinţelor gurmande şi ca al acelor fiinţe a căror viaţă se reduce în cea mai mare măsură la „a mânca"), dar nici un lucru lipsit de importanţă (***eu mănânc orice, numai să pot digera*** sau ***mănânc tot ceea ce găsesc pentru că nu am timp***, etc)

Pentru a descoperi profunzimea semnificaţiilor actului hrănirii va fi necesar să vedem ce este, de fapt, hrana pe care o consumăm şi care este sursa ei esenţială? Raportându-ne la exemple simple vom putea observa uşor că un simplu fruct este rodul muncii asidue a unei „fiinţe" vegetale, rezultatul a nenumărate procese de sinteză, de transformare chimică, de creştere şi dezvoltare ordonată şi armonioasă. Cum este posibil ca din substanţele hrănitoare pe care arborele le absoarbe prin rădăcinile sale, din apă şi lumină, să apară întreaga frumuseţe şi prospeţime, gustul delicios al unui măr? În spatele acestui minunat efort al naturii, înţelepţii din vechime au cunoscut, prin intuiţie superioară şi

percepţie directă, jocul energiilor subtile, invizibile, care, la rândul lor, îşi au sursa în Cel care este sursa tuturor energiilor şi manifestărilor, realitatea ultimă divină. Se poate concluziona că există o interdependenţă foarte strânsă între toate formele de viaţă care se hrănesc şi se susţin reciproc, toate fiind susţinute, însă, de aceeaşi sursă ultimă supremă.

Actul de a ne hrăni reprezintă transformarea a ceea ce era iniţial exterior (plante, alimente sau alte substanţe) în ceva care ajunge să facă parte integrantă din fiinţa umană. Prin hrană, dar şi prin procesele respiratorii şi cele energetice subtile, corpul nostru fizic se formează, creşte şi este susţinut. Astfel, de fiecare dată când un aliment pătrunde în organismul nostru, se declanşează un întreg lanţ de procese biologice, chimice, energetice sau de altă natură, care au drept rol principal, într-o primă fază, transformarea alimentului ingerat într-o substanţă cunoscută organismului nostru. Ceea ce era exterior trebuie să devină acum cunoscut şi capabil de a fi integrat în corpul nostru. Aceste procese se desfăşoară în mod specific pentru fiecare fiinţă în parte, în funcţie de caracteristicile determinante în structura sa constituţională. O digestie puternică va avea o mare putere de transformare, digerarea unor mâncăruri grele fiind un aspect facil, dar pentru un foc digestiv mai redus mâncărurile grele vor genera mari dificultăţi şi perturbări în organism.

Cine nu a remarcat, de exemplu, că după o masă grea şi copioasă procesele mentale se desfăşoară cu mare dificultate? Cine nu a observat că ingerarea în cantitate mare a unor alimente cu gust picant determină aproape imediat după aceea o stare de puternică încălzire a corpului şi chiar de iritabilitate?

Alimentele influenţează viaţa noastră interioară într-un mod mult mai complex, care de multe ori nu este bănuit de marea majoritate a oamenilor. Pentru a putea sesiza aceste efecte este necesar să luăm în considerare faptul că, alimentele prezintă, pe lângă caracteristicile sesizabile direct prin intermediul simţurilor obişnuite, o parte mai subtilă, energetic-vibratorie.

Cunoscând toate aceste aspecte, putem înţelege că, în paralel cu efectele produse direct asupra corpului fizic prin intermediul substanţelor chimice conţinute în alimente, există şi un nivel mai subtil de interacţiune a substanţelor din organismul nostru, adică cel energetic. Astfel, alimentele şi orice alte substanţe pe care le ingerăm influenţează într-un timp relativ scurt atât organismul nostru cât şi vibraţiile specifice proceselor psihice şi mentale. Acest fenomen poate fi uşor obiectivat dacă observăm cu atenţie diferitele stări ce apar în timpul utilizării preponderente a unui anumit tip de alimentaţie sau modul în care se transformă starea psihică când fiinţa optează pentru o schimbare mai mult sau mai puţin radicală a dietei.

Astfel, atât femeile cât şi bărbaţii ar putea fi mult ajutaţi în demersurile lor de armonizare fizică şi psihică, dar şi a celor care vizează atingerea unei stări de continenţă perfectă dacă s-ar raporta la alimente şi alimentaţie, în general, dintr-o altă perspectivă.

Modul în care ne alegem alimentele şi condimentele, cantităţile de mâncare pe care le consumăm, momentele de repaus alimentar reprezintă factori de care depinde vigoarea şi vitalitatea unui bărbat.

Se spune că un bărbat lipsit de vitalitate este ca un luptător cu picioare de lut. Fiinţele masculine au tendinţa de a-şi consuma mult mai rapid rezervele energetice şi tocmai de aceea ele au o mare nevoie de a-şi reîmprospăta ritmic resursele. Grija pentru alimentaţie nu este totuna cu preocuparea de a mânca preparatele cele mai suculente, nici dozarea matematică a unor feluri de mâncare indigeste, în pofida faptului că au un număr de calorii şi microelemente precis calculat. Preocuparea pentru hrană are o mare importanţă şi în nici un caz nu poate fi considerată drept un aspect nedemn de un bărbat. Alimentele sunt principala sursă de energie pentru organismul uman şi este de la sine înţeles că fără combustibil chiar şi cel mai bun angrenaj devine nefuncţional.

Atunci când se vorbeşte de adevărata hrană pentru un bărbat, multe fiinţe se gândesc, din păcate, la o alimentaţie de tip carnivor, *asezonată* cu alte

substanţe excitante, printre care alcoolul este la mare cinste. Această impresie există la majoritatea europenilor, dar cu toate acestea, alimentaţia pe bază de carne nu este cea mai indicată pentru ca un bărbat să se menţină sau să devină viril.

Descoperirile de ultimă oră din domeniul alimentaţiei, mai ales cele referitoare la vitamine, oligoelemente, enzime şi fitohormoni au condus la o transformare a concepţiei despre alimentaţie în Occident. În urma acestor descoperiri ale ştiinţei, a început să se pună din ce în ce mai mult accentul pe naturism şi alimentaţie ecologică. În urma unor cercetări şi a unor observaţii atente, care au fost efectuate în mii de cazuri, s-a observat că fiinţele care sunt vegetariene, sau chiar ovo-lacto-vegetariene, fiinţele care consumă multe crudităţi, au o medie mai mare de viaţă, păstrându-şi vigoarea până la vârste foarte înaintate, fiind cu mult mai puţin predispuse la afecţiuni grave precum cancerul, scleroza în plăci, guta, boli hepatice, boli intestinale, etc.

S-a putut constata că alimentaţia ovo-lacto-vegetariană este foarte prielnică unei activităţi intelectuale intense, gânditori şi oameni de ştiinţă, filosofi şi artişti iluştri ai umanităţii fiind convinşi de eficienţa acestui tip de alimentaţie, iar numărul de vegetarieni a început să crească vertiginos.

Apare, în mod logic, întrebarea: ***Cum de a fost posibil ca până acum oamenii să se hrănească cu carne şi să ajungă la vârste venerabile, având şi o vigoare foarte mare şi acum a apărut ca din senin, această modă, această orientare spre vegetarianism?***

Problematica dezavantajelor consumului de carne se poate privi prin

prisma situaţiei mondiale globale. Datorită unei cereri din ce în ce mai mare de carne, industria cărnii a recurs la folosirea hormonilor feminini pentru a determina o creştere în greutate accelerată a animalelor. Aceşti hormoni introduşi în nutriţia animalelor au fost asimilaţi şi în cele din urmă înglobaţi în ţesuturile acestora. Prin consumarea cărnii acestor animale s-au putut constata transformări fiziologice corespunzătoare asimilării de hormoni feminini în rândul bărbaţilor. Numeroşi nutriţionişti pun pe seama acestui tratament cu hormoni feminini, luat fără prescripţii şi fără ştiinţă, obezitatea sau efeminarea care afectează o mare parte din populaţia masculină a ţărilor puternic industrializate.

Ar fi necesar să ne amintim că multe dintre tradiţiile religioase, printre care şi cea creştin-ortodoxă, recomandă alimentaţia lacto-vegetariană. Pe de altă parte, chiar în religia creştin- ortodoxă există, chiar în timpul posturilor, anumite zile în care este precizată dezlegarea la carne, ceea ce poate duce, mai ales pentru o fiinţă care are înclinaţii spre speculaţii mentale, la găsirea unor noi motive pentru începerea unor discuţii fără sfârşit.

Nutriţionişti sunt şi ei, bineînţeles, de păreri contrare: unii afirmă că proteinele din carne sunt cele mai toxice şi uzează rapid organismul, dar că renunţarea la carne văduveşte organismul de proteine. Unii citează statisticile care indică o mare incidenţă a bolilor digestive, canceroase şi vasculare la carnivori, alţii dau exemple de fiinţe nesăbuite care şi-au ruinat sănătatea mâncând doar câteva boabe de cereale pe zi. Această dispută s-ar putea extinde la nivelul zecilor de ani, dar ar fi doar o pierdere de timp. Pentru a verifica, este necesar ca o fiinţă umană să aibă îndrăzneală şi lipsă de prejudecăţi pentru a urma dieta ovo-lacto-vegetariană sau chiar complet vegetariană pentru o perioadă de timp, apoi să realizeze comparaţia între modul în care se manifestă şi se simte organismul său sub influenţa acestui regim şi a celui obişnuit. Este necesar să fie luată în considerare diversitatea naturii umane, deoarece s-a remarcat cu uşurinţă că o aceeaşi cantitate de hrană, consumată de fiinţe umane diferite va avea efecte diferite. Unele fiinţe se îngraşă exact cu aceleaşi porţii de hrană care pe alţii îi lasă flămânzi sau îi fac să slăbească. Efectele diferite ale aceluiaşi aliment apar datorită constituţiilor umane diferite, a diversităţii naturii umane.

S-a constatat că potenţa sexuală masculină, dar şi feminină, este într-o relaţie directă cu vitalitatea fiinţei.

Se ştie că atât bărbaţii foarte firavi, cât şi cei foarte graşi au în general o potenţă sexuală redusă, ei confruntându-se adesea cu o slabă funcţionare a glandelor sexuale, membrul viril fiind de dimensiuni nesatis-făcătoare sau chiar flasc. Pentru aceste fiinţe, cu constituţii extreme, regimul de revigorare

este necesar să fie diferit. Persoanele care se confruntă cu obezitatea, cu o mărire a masei corporale în detrimentul vitalităţii vor consuma mai ales cruditǎţi, alimente uşoare şi în anumite momente va fi necesar să postească (ajuneze, bând doar apă). Persoanele cu deficit de masă corporală, astenice, lipsite de stabilitatea dată de vitalitate vor consuma alimente cât mai consistente şi uşor digerabile, urmărind să aibă mese regulate.

Se poate afirma că, în principiu, au fost stabilite trei categorii de tulburări care pot fi corijate cu ajutorul alimentaţiei, respectând câteva recomandări cu caracter general, specifice fiecărui tip de perturbare.

1. Pentru tulburările din sfera sexualităţii manifestate prin apetit sexual scăzut, rigiditate în relaţiile cu fiinţele de sex opus, masă corporală excedentară, preferinţă pentru satisfacerea apetitului pe cale alimentară sau prin modalităţi care nu cer un efort prea mare se recomană alimentele **PROASPETE, UŞOARE, CRUDE, EVENTUAL RECI.**

2. Pentru tulburările din sfera sexualităţii manifestate prin posesivitate, gelozie, atitudine certăreaţă, scăderea apetitului sexual sau exacerbarea lui datorită nemulţumirilor, furiei, iritabilităţii se recomandă alimentele **DULCI ŞI PURE.**

3. Pentru tulburările din sfera sexualităţii manifestate prin erecţie slabă corelată cu lipsă generală de vitalitate, cu o masă corporală mică, ejaculare rapidă, apetit sexual foarte oscilant se recomandă alimentele **BOGATE, NUTRITIVE, CALDE.**

O alimentaţie sănătoasă bazată pe produse naturale, cu o valoare energetică mare, care prin conţinutul de enzime şi vitamine stimulează

regenerarea organismului, este de natură să restabilescă funcţionarea normală a glandelor, să mărească potenţa sexuală şi să echilibreze toate procesele din sfera sexualităţii. O schimbare în bine a alimentaţiei va determina o transformare a întregii vieţi a fiinţei, influenţând nu numai corpul, dar şi procesele psihice şi mentale ale fiinţei.

„Secretele nutriţiei" constituie esenţialul a ceea ce trebuie să cunoaştem despre un subiect a cărui importanţă este mai mare decât ne imaginăm. Aceste taine nu privesc numai pe aceia care vor să slăbească sau să îşi stabilizeze greutatea – fără constrângeri sau privaţiuni- ci şi pe aceia care vor să îşi regăsească vitalitatea fizică şi intelectuală optimă şi să poată atinge o stare de continenţă perfectă.

Teoria slăbirii, care se bazează pe o abordare hipocalorică a problemei, va rămâne, cu siguranţă, cea mai mare „gafă ştiinţifică" a secolului al XX-lea. Aceasta este o cursă, o păcăleală, o „ipoteză" simplistă şi periculoasă, fără fundament ştiinţific real. Şi totuşi ea ne dirijează comportamentul alimentar de peste o jumătate de secol. Cu cât oamenii sunt mai rotofei, mai graşi sau chiar obezi, cu atât socotesc mai înverşunat caloriile pe care le îngurgitează. Cu foarte rare excepţii, tot ceea ce s-a numit „regim", de la începutul secolului încoace, s-a bazat în mod esenţial pe teoria caloriilor. Aceasta a fost o mare greşeală, deoarece nu s-au putut obţine rezultate serioase şi durabile, dar s-au obţinut şi efecte secundare cel puţin dezastruoase. Teoria caloriilor a plecat de la postulatul conform căruia, nici într-un sens, nici în celălalt, nu există pierderi de energie. Această formulă rezultă dintr-o ecuaţie inspirată din teoria lui Lavoisier, referitoare la legile termodinamicii. Dacă teoria caloriilor ar fi avut un fundament, prizonierii din lagăre ar fi trebuit să moară imediat ce rezervele de grăsime din corp li s-au epuizat. De asemenea, se poate pune întrebarea de ce oamenii care mănâncă mult, adică 4000-5000 de calorii pe zi, nu sunt mai graşi (unii rămân chiar slabi). Dacă teoria caloriilor ar fi avut un fundament real, aceşti mari „mâncăi" ar fi trebuit să cântărească după câţiva ani, 400-500 de kilograme.

Cum se explică, pe de-o parte, că mâncând mai puţin – deci reducând cantitatea zilnică de calorii absorbite – unele persoane continuă să se îngraşe? S-a putut constata că mii de indivizi se îngraşă, deşi rabdă de foame. O primă întrebare ar fi de ce nu se produce pierderea în greutate, deşi se reduce aportul de calorii?

Explicaţia este simplă – pierderea în greutate are loc, dar fenomenul este efemer. Cei doi doctori care au inventat această teorie au făcut studii doar pe o perioadă prea scurtă de timp. Fenomenul este următorul: să ne imaginăm că nevoile zilnice ale individului sunt de 2500 de calorii şi că, timp îndelungat,

aportul caloric a fost realizat în funcţie de această nevoie. Dacă raţia de calorii scade subit la 2000, se va utiliza o cantitate echivalentă de grăsimi de rezervă, pentru a o compensa, şi se va constata o pierdere în greutate. În schimb, dacă aportul caloric se stabileşte de acum la nivelul a 2000 de calorii, faţă de cele 2500 dinainte, organismul – determinat de instinctul său de supravieţuire – îşi va ajusta foarte rapid nevoile energetice la nivelul aportului caloric. Din moment ce nu i se dau decât 2000 de calorii, nu va consuma decât 2000. Prin urmare, pierderea în greutate va fi întreruptă rapid. Dar organismul nu se va opri aici. Instinctul de supravieţuire îl va împinge la o prudenţă mai mare. Iar această prudenţă va fi atât de importantă, încât el îşi va face din nou rezerve. Dacă nu i se dau de aici înainte decât 2000 de calorii, el îşi va diminua mai mult nevoile energetice, până la, de exemplu, 1800 şi va stoca o diferenţă de 200 de calorii de rezervă. Se ajunge, astfel, la un rezultat opus celui scontat, deoarece – în mod paradoxal – în timp ce subiectul mănâncă mai puţin, el începe din nou să se îngraşe.

Câţi dintre dumneavoastră nu au fost victimele înşelate ale acestei teorii fără fundament a caloriilor? Desigur că aţi întâlnit în anturajul dvs. obezi care mureau de foame. Se pune întrebarea cum de a reuşit această abordare hipocalorică a problemei nutriţiei să ne iluzioneze de atâta timp? Există două răspunsuri. Primul este că un regim hipocaloric dă întotdeauna rezultate. Privarea de hrană conduce în mod obligatoriu la o oarecare slăbire. Dar acest rezultat, după cum am observat, este întotdeauna efemer. Revenirea la situaţia

inițială este nu numai sistematică, dar în majoritatea cazurilor, kilogramele puse depășesc pragul anterior. Al doilea motiv este acela că în zilele noastre „scăderea caloriilor" a devenit o formidabilă miză economică. Exploatarea acesteia se realizează la un nivel înalt și are ca beneficiari industria alimentară și anumiți „specialiști" în dietetică.

O abordare corectă a alimentației va conduce, în mod treptat, la normalizarea greutății și la o formă excelentă fizică și mentală, dar și la un bun control al energiilor și prin urmare la atingerea stării de continență perfectă. Printr-o combinare compatibilă a alimentelor și prin consumul unor alimente cu substanțe necesare organismului se poate ajunge la o formă fizică armonioasă, fără a ne înfometa. Învățăturile tradiționale afirmă că:*„Suntem ceea ce mâncăm."* Altfel spus, starea actuală a ființei noastre este rezultatul alimentației noastre din trecut. Sănătatea și durata vieții noastre sunt consecința alimentației noastre din trecut. Forma, tonusul, vitalitatea, eficiența, dinamismul și controlul energiei erotice depind în strânsă măsură de modul de alimentație. Omul modern, din păcate, și-a pierdut înțelepciunea, fiind capabil să meargă pe Lună, dar uitând să se hrănească corect.

Cea mai importantă activitate a zoologilor este legată de preocuparea pentru hrana animalelor, deoarece ei știu că tocmai la acest nivel se găsește cheia supraviețuirii speciilor. Imediat ce o maimuță nu mai este fecundă, de îndată ce blana unui urs năpârlește, de îndată ce leul devine blând iar elefantul își pierde memoria, zoologul începe prin a le verifica și a le modifica mâncarea. Când omul de rând din sec al XX-lea se trezește într-o dimineață cu o erupție pe față, cu o migrenă teribilă sau cu o respirație urât mirositoare, va merge la medic, dar acesta nu-l va întreba cu ce se hrănește.

Organismul uman este o „mașină" extraordinară, capabilă să suporte atâtea excese, încât omul nu știe niciodată în ce moment a depășit linia roșie. Toate greșelile alimentare pe care le-ați făcut începând din copilărie, au fost înregistrate de organism, care, de fiecare dată, a pus în mișcare o procedură excepțională, pentru a se trata, care s-au manifestat de fiecare dată sub forma unor simptome diverse – dureri de cap, tulburări gastrice, tulburări intestinale, etc. Acesta este un semn de saturație din partea organismului, dar și de slăbiciune, care se traduce printr-o sensibilitate crescută.

Pentru cei care doresc să-și purifice organismul astfel încât să-l aducă la o stare de funcționare optimă, pentru a putea avea un control mai bun asupra energiilor și pentru a putea atinge starea de continență perfectă, vom oferi

câteva recomandări referitoare la o anumită disciplină alimentară care îi va ajuta mult:

* Urmăriţi să mâncaţi foarte puţin zahăr, mai bine spus evitaţi să consumaţi zahăr, pe care îl puteţi înlocui cu mierea de albine, care are şi multiple calităţi curative. (Se poate consuma zahăr, dar sub forma de zahăr invertit, adică: 1 kg zahăr, 0,5 l apă, 1 lingură sare de lămâie sau suc de lămâie. Se va fierbe bine zahărul la care se va adăuga lămâie, apoi va putea fi folosit. Aceasta este o reţetă tradiţională prin care se restituie zahărului anumite calităţi).

* Eliminaţi din alimentaţie pastele făinoase făcute cu făină cernută (albă). Mâncaţi doar pâine neagră, cu tărâţe sau integrală, fabricată cu făină necernută.

* Reduceţi consumul excesiv de cartofi, mai ales de cartofi prăjiţi.

* Reduceţi consumul excesiv de orez alb. Mâncaţi doar orez neprelucrat sau sălbatic (cu moderaţie).

* Renunţaţi provizoriu la alcool, sub toate formele.

* Evitaţi cafeaua tare, obişnuiţi-vă să beţi cafea decofeinizată, din năut sau cicoare.

* Nu săriţi peste mese. Repartizaţi alimentele în trei mese, pe care să le luaţi, pe cât posibil, la aceeaşi oră.

* Renunţaţi să mai consumaţi alune, avocado, ficat.

* Mâncaţi în linişte, fără să vă grăbiţi. Mestecaţi bine mâncarea şi evitaţi orice încordare psihică în timpul mesei, urmărind să fiţi foarte armonioşi.

* Preparaţi-vă singuri sucurile de fructe. Evitaţi băuturile acidulate şi sucurile de fructe fabricate industrial, care conţin zahăr şi coloranţi artificiali.

* Consumaţi fructele înainte de masa principală sau ca o masă de sine stătătoare.

* Continuaţi să renunţaţi la pâinea de la prânz şi de la cină. Puteţi mânca la micul dejun pâine neagră sau integrală.

* Feriţi-vă de sosuri. Asiguraţi-vă că nu conţin făină.

* Fiţi atenţi la deserturi. Alegeţi spumele de fructe cu ouă sau cremele cu zahăr puţin.

* Evitaţi pe cât posibil prăjiturile pe bază de făină, grăsimi şi zahăr.

* Mâncaţi cu moderaţie ciocolată, îngheţată şi frişcă.

* Mâncaţi multe alimente cu un conţinut bogat în fibre alimentare (celuloză): salate, legume verzi, fructe.

* Cerealele, amestecate cu nuci şi cu fructe uscate constituie surse bogate în magneziu, element mineral care, la rândul său, este o sursă importantă de energie. Fiind totodată bogat în fibre vegetale, acestea vă vor furniza aşa-numitul tip de energie cu „ardere lentă", care va ajuta la transmutarea şi sublimarea energiei erotice, prin urmare la atingerea stării de continenţă perfectă.

* Consumaţi cât mai puţine lichide la masă.

* Beţi apă în perioada dintre mese.

* Nu consumaţi niciodată băuturi acidulate, cola şi limonade artificiale.

* Nu plecaţi de la masă cu stomacul plin. Ridicaţi-vă de la masă înainte de a vă fi săturat.

Repartizaţi-vă în mod echilibrat abaterile de la acest regim, dar nu ajungeţi să faceţi excese pe parcursul mai multor mese. (De exemplu: dacă veţi consuma cartofi prăjiţi, va trebui să-i consumaţi cu multă salată.) Pentru atingerea unei armonii interioare a energiilor este necesar ca acest regim să fie menţinut pe o perioadă de minim 6 luni.

Vă oferim în continuare şi un regim mai deosebit, care, ţinut o perioadă de 14 zile, conduce la îndepărtarea surplusului de kilograme, se poate slăbi cu 6-8 kg în perioada respectivă, şi la menţinerea formei după ce regimul a fost ţinut:

Luni
Dimineaţa (D): Ceai sau cafea decofeinizată
Prânz (P): 2 ouă fierte tari, o roşie crudă cu spanac fiert în apă cu sare
Cină (C): Salată verde cu ulei şi suc de lămâie, brânză de vaci

Marţi
D: Ceai sau cafea decofeinizată, pâine (graham, neagră) prăjită la cuptor
P: Omletă cu ciuperci, salată, 1-2 fructe la alegere
C: Supă de zarzavat, brânză de vaci

Miercuri
D: Ceai sau cafea decofeinizată, pâine prăjită
P: Salată din ţelină şi morcov, cu ulei şi suc de lămâie, brânză topită
C: 2 ouă fierte, o bucată de caşcaval, salată verde cu ulei şi suc de lămâie

Joi
D: Cafea decofeinizată sau ceai, 1-2 pişcoturi
P: Omletă şi salată de roşii sau salată verde cu ulei şi suc de lămâie
C: Iaurt, fructe sau salată de fructe fără zahăr

Vineri
D: Ceai cu lămâie
P: Spanac fiert în apă cu sare, 1-2 ouă
C: Brânză de vaci, salată de varză

Sâmbătă
D: Un castron de morcovi raşi, cu suc de lămâie
P: Caşcaval, supă de legume, salată verde cu ulei şi suc de lămâie
C: 2 ouă fierte tari, salată de ţelină cu morcovi, cu ulei şi suc de lămâie

Duminică
D: Cafea decofeinizată sau ceai, două felii de pâine neagră (graham) prăjită
P: Omletă cu ciuperci, salată verde cu ulei şi suc de lămâie, un fruct
C: Ce doriţi, fără alcool

Reguli generale:
Beţi 2-4 l de apă pe zi. Evitaţi pâinea albă (numai cea indicată în reţetă a se mânca prăjită). Folosiţi miere de albine în loc de zahăr.

Un alt regim deosebit de eficient este cel al renumitului doctor japonez G. OSHAWA. Prin acest regim se poate produce o purificare a organismului dar şi vindecarea multor boli care se datorează unor obişnuinţe alimentare greşite. Acest regim se va ţine o perioadă de 10 zile. În această perioadă se vor consuma numai cereale fierte sau prăjite, adică orez, grâu, hrişcă, mei. Se pot consuma şi turtiţe din grâu şi terci. Băuturile admise în acest regim sunt apa, apa minerală şi ceaiul de busuioc neîndulcit. Acest regim ne dezvăluie de ce strămoşii noştri erau atât de sănătoşi şi longevivi.

TINEREŢEA ŞI LONGEVITATEA UNOR MARI VEDETE

Regimul ovo-lacto-vegetarian are multiple avantaje, care au fost constatate de numeroase celebrităţi din sport, artă, viaţa socială şi alţii.

Una dintre adeptele regimului ovo-lacto-vegetarian este celebra patinatoare *SURYA BONALY*, care dovedeşte o energie formidabilă şi a cărui palmares strălucitor a uimit întreaga lume. Iată câteva extrase dintr-un interviu apărut în revista franceză *Medicine Douce:*

***Medicine Douce**: Obiceiurile dvs. alimentare sunt compatibile cu un nivel sportiv ca al dvs.?*

Surya Bonaly: „Îi revine publicului sarcina de a judeca! Când eram foarte mică, am avut o eczemă. Părinţii m-au oprit să mai mănânc carne şi gata: într-o săptămână am fost vindecată. De atunci sunt vegetariană. Mănânc *bio*, mă aprovizionez cu cereale de la magazinele dietetice şi ador fructele exotice. Din când în când mai iau câteva complemente alimentare, mai cu seamă oligoelemente (cupru, aur, argint, magneziu), dar prefer în general vitaminele care se găsesc în fructele şi legumele proaspete. În cazul vreunei „căderi" mai dure mă întorc la macrobiotică. Este adevărat că acasă pot mânca foarte uşor, aşa cum trebuie pentru a-mi păstra o sănătate bună, dar oriunde aş fi în lume, caut întotdeauna produse naturale, dietetice."

***M.D.:** Dar atunci când sunteţi cu adevărat bolnavă?*

S.B.: „Bolnavă? A, da... Ştiţi, cea mai gravă boală de care am suferit este ... răceala. Răcesc cam o dată la 2-3 ani. Mai este ceva! În anul 1985 mi-am rupt maleola piciorului. După gips nu mai mergeam bine, nu mai puteam alerga. Medicina m-a condamnat, medicii mi-au spus ceva de genul: „Crezi că în viaţă există doar sportul?" Atunci m-am dus să văd un bărbat întors din Tibet, un altfel de medic. El mi-a eliberat energiile blocate din zona gleznei, folosind punctele de acupunctură; şedinţa a durat mult timp, bărbatul transpira abundent, dar în final m-am întors de la el vindecată:

alergam! În cazul loviturilor sau al problemelor legate de sport, utilizez argila sau merg la osteopat (încă şi mai rar decât răcelile!). De asemenea, câteodată fac apel la homeopatie, am o carte acasă. Nu am un medic personal, consider că te poţi descurca şi singur. Nu vreau să merg să văd un tip care, în fond, nu mă cunoaşte, aproape sigur el va exagera! Cine mă poate cunoaşte mai bine decât mine?"

M.D.: *Mama dvs. spunea că aţi fi putut străluci în orice sport. De ce patinajul?*

S.B.: „Cu gimnastica nu ai totuşi o deschidere prea mare, şi apoi, de mică, părinţii mă duceau să văd *Holiday on ice*. Este ceea ce mi-am dorit să fac mai târziu. Se spune că în patinaj, după o carieră sportivă, există posibilitatea de a face altceva: să intri într-o trupă artistică, de exemplu."

M.D.: *Nu se poate spune că şomaţi... Cum vă menţineţi forma mentală şi fizică? Faceţi sport?*

S.B.: „Nu, nu practic vreun alt sport, nici măcar mersul cu bicicleta. A mă relaxa, a mă concentra, a face yoga a devenit de mult timp ceva natural pentru mine. Altfel, fac lungi plimbări la munte, prin pădure, fac fotografii, culeg ciuperci. Fizic, este mult de muncă şi trebuie perseverat. Trebuie să spun că în ziua pe care o petrec la patinaj, nu fac decât patinaj. Ascult muzică, caut coregrafii şi nu am timp de pierdut; profit la maximum de momentul prezent: fac totul cu pasiune."

Iată ce declară o altă vedetă internaţională, ***TINA TURNER***, adeptă a vegetarianismului, referitor la modul ei de viaţă, în general şi la cel de a se alimenta, în special:

„*Dimineaţa nu beau cafea, nu mănânc lucruri grase sau carne. În fiecare zi, la 6:30, după ce mă dichisesc, mănânc o banană şi două portocale; acest lucru îmi dă energie până la gustarea de la 11:30.

* Nu mănânc sandvişuri, hamburgeri, nu beau băuturi gazoase.

* La o oră după fiecare masă, beau câte un pahar de ceai neîndulcit pentru că îmi curăţă tubul digestiv.

* Înainte de fiecare concert, mănânc 100g de alune americane şi/sau seminţe de dovleac, neprăjite.

* Ţin post negru o zi pe săptămână. Astfel îmi curăţ organismul. Esenţial

pentru această purificare este şi să beau cât mai multe lichide. Dacă ţii post şi nu bei îndeajuns de multe lichide (1-2 litri pe zi) rişti să ţi se facă rău. Toxinele nu pot ieşi din corp, nu pot fi eliminate din organism şi se „îngrămădesc" în ţesuturi (celule).

* Înainte de fiecare masă spun o rugăciune. Îmi pregătesc astfel trupul şi sufletul pentru a primi hrana Domnului.

* În fiecare săptămână, în ziua în care ţin post, îmi fac o clismă cu ceai de muşeţel. Astfel închei purificarea corpului."

Celebra ***RAQUEL WELCH***, într-un interviu acordat revistei americane ***Cosmopolitan***, declară:

„Pentru a-ţi păstra o siluetă suplă şi armonioasă, dar şi pentru a dobândi un bun control asupra energiilor erotice, pentru atingerea unei stări de continenţă perfectă nu ajunge doar dieta. O combinaţie între dietă, exerciţii şi un mediu înconjurător plăcut vă vor asigura o sănătate care va face ca frumuseţea dvs., armonia voastră interioară şi sexualitatea voastră să treacă testul timpului.

Va trebui să vă menţineţi un program de exerciţii şi un regim de cel puţin 30 de zile pentru a beneficia de rezultate sigure.

Urmăriţi să consumaţi cât mai multe legume şi fructe, din care să asimilaţi vitaminele necesare.

Am învăţat că o alimentaţie corectă nu înseamnă un regim de slăbire de scurtă durată, ci reprezintă un mod de viaţă. Scurtele regimuri de slăbit nu vă vor fi de ajutor pe termen lung. Când sunt implicată în activităţi obositoare, epuizante, urmăresc să adaug mai multe proteine în alimentaţia mea. Vegetalele, legumele şi fructele conţin importante vitamine şi minerale, de care corpul are nevoie. Nu se pot asimila acestea doar din salate, dar un regim ovo-lacto-vegetarian vi le poate asigura.

Urmăriţi să consumaţi alimente compatibile. Consumaţi fructele separat.

Oamenii mă întreabă deseori dacă am avut căderi sau dacă mi-a scăzut voinţa de fier? Ei bine, oricine mai trişează din când în când, dar nu-mi fac din asta un obicei, sunt foarte disciplinată. Am urmărit să mănânc compatibil timp de trei ani. A fost un adevărat sacrificiu, dar astfel mi-am reeducat gusturile şi am învăţat să mănânc corect. Odată ce mi-am reeducat gusturile, am redescoperit după mult timp gustul natural al mâncării.

De obicei, după primele câteva săptămâni de alimentaţie corectă (regim compatibil), nevoia de a trişa dispare. Un început corect este totul, la fel ca o rachetă care se îndreaptă spre Lună, o dată ce s-a lansat, este pe drum.

Nu vă încurajez să fiţi delăsători în legătură cu regimul dumneavoastră alimentar. Dar dacă se va întâmpla să greşiţi cu cartofi prăjiţi sau cu o bucăţică de ciocolată la desert, va trebui să urmăriţi să nu se mai repete. Soluţia mea pentru a nu mă descuraja şi pentru a nu mai mânca lucruri ispititoare, dar interzise, este supa de legume. Această supă este cel mai bun remediu.

Mâncarea are efecte atât la nivel fizic, cât şi la nivel mental. Dacă îi oferiţi corpului un regim alimentar greşit, acest fapt va avea influenţe negative, care se vor transforma în diferite boli. Mâncarea este adevăratul dumneavoastră medicament.

Cancerul mamar ar putea fi prevenit şi controlat printr-o alimentaţie corectă. Experţii estimează că 60% din cancerele întâlnite la femei se produc datorită unui regim alimentar greşit.

Speranţa mea este că devenind conştienţi de dumneavoastră prin practica yoga şi a continenţei sexuale veţi acorda o atenţie mai mare alimentaţiei."

Atracţia dintre bărbaţi şi femei se datorează, la nivel fiziologic, hormonilor specifici pe care aceştia îi secretă. Cel mai adesea, datorită ignoranţei, oamenii nu cunosc modalitatea de a-şi controla şi dezvolta un apetit sexual normal, folosindu-se în mod inteligent de alimentaţie, dar şi de ajutorul pe care-l pot oferi alimentele afrodisiace. De multe ori, fiinţa umană ignoră companiile masculine sau feminine adecvate care, potrivindu-se cel mai bine naturii lor specifice, i-ar putea ajuta şi dinamiza din punct de vedere erotic.

Omul nu trebuie să uite că are la dispoziţie mii şi mii de alimente care i-ar putea transforma gradat, în mod salutar, întreaga constituţie, dorinţele sexuale, stările, tendinţele sale intelectuale, gândurile, comportamentul şi, prin urmare, chiar şi destinul şi integrarea socială.

10.
SUBCONȘTIENTUL ȘI SUGESTIA MENTALĂ — O MODALITATE DE A ATINGE STAREA DE CONTINENȚĂ PERFECTĂ

„Înainte de a te apuca să realizezi o acţiune oarecare, trebuie să ai deplină încredere în sine şi în perspectiva încântătoare a succesului. Numai când suntem în această stare putem realiza cu uşurinţă acea activitate.“ (Ramakrishna)

„Pentru a realiza cu succes tot ceea ce-ţi doreşti să realizezi, primul pas este să crezi cu fermitate acele lucruri posibile.“(Ludovic al XIV-lea)

Gândul are un rol deosebit de important, el fiind o fiinţă vie, dinamică, având formă, greutate, deşi este mai fin decât eterul. Gândul întrece cu mult în viteză lumina; în timp ce lumina se deplasează cu o viteză de 300.000 km/s, gândurile se transmit practic instantaneu, deoarece lor nu le trebuie nici un interval de timp pentru a călători. În momentul în care înţelegem mecanismul şi puterea de acţiune a gândurilor vom reuşi să ne transformăm în mod radical întreaga noastră existenţă, dar şi pe cea a fiinţelor din jurul nostru, alegând în mod conştient doar ceea ce este benefic.

Acest aspect este posibil, deoarece mentalul nostru conştient dispune în orice moment de libertatea totală de a alege gândurile pozitive, benefice, creatoare, înălţătoare sau pe cele malefice, distrugătoare. Binele sau răul, reuşita şi nereuşita depind de alegerea noastră. Fiinţa umană care doreşte să realizeze ceva cu adevărat valoros, trebuie să se pregătească cu anticipaţie pentru ceea ce doreşte să realizeze, în sensul cultivării perseverente a preponderenţei gândurilor pozitive. În plus, ea trebuie să studieze anumite metode, reputate ca faimoase, ce favorizează atingerea rezultatelor scontate. Ea trebuie să lupte, de asemenea, împotriva fricii, a descurajării, a îndoielii, cultivând un optimism contagios şi să folosească un arsenal de formule pozitive, selecţionate cu grijă, care vor putea servi la neutralizarea gândurilor negative ce vor apărea în câmpul conştiinţei

sale. Mecanismul punerii la unison numai cu energiile profund benefice, pozitive, face ca în fiinţa noastră să apară energiile armonioase, binefăcătoare din Univers şi în plus ne ajută să ne coordonăm cât mai bine acţiunile, făcând din subconştientul nostru un aliat sigur ce ne va canaliza mai bine voinţa spre scopul ales. Dar pentru aceasta este foarte necesar să învăţăm să ne punem în valoare înzestrările native, calităţile fiinţei noastre. Aceasta este o metodă prin care ne putem transforma complet ca fiinţe umane şi să ne schimbăm în bine destinul.

În cazul tuturor fiinţelor umane este necesară o transformare radicală în ceea ce priveşte modul de a gândi despre sexualitate şi despre a face dragoste. Cu cât mai mult fiinţa umană va gândi şi va crede că a face dragoste cu continenţă este modalitatea cea mai naturală şi mai benefică pentru ea, cu atât mai rapid va reuşi să atingă această stare de continenţă perfectă şi să resimtă efectele ei.

Pentru atingerea stării de continenţă sexuală perfectă va fi necesar ***să începem prin a deveni conştienţi de faptul că pierderea potenţialului sexual, prin ejaculare la bărbaţi şi prin descărcare la femei, este un fenomen anormal,*** iar sănătatea deplină a fiinţei umane se poate instaura, cu adevărat, abia în momentul în care ea deţine un control perfect asupra energiei erotice.

Un al doilea aspect foarte important este existenţa unei ***dorinţe foarte intense de a atinge această stare şi de a acţiona în această direcţie*** prin metodele prezentate în această carte.

Un al treilea aspect important îl reprezintă menţinerea credinţei ferme că starea de continenţă perfectă poate fi atinsă, iar odată cu realizarea acesteia fiinţa umană se va bucura de toate avantajele ei.

Gândul îşi exercită influenţa asupra întregului organism, existând o strânsă interdependenţă între minte şi trup. Putem deduce cu uşurinţă şi

inteligenţă că situaţia gravă a omenirii şi majoritatea bolilor cu care se confruntă în perioada actuală se datorează modului de gândire deficitar.

Datorită faptului că sexualitatea a fost privită în mod greşit timp de generaţii, este important ca fiinţele umane să cultive gânduri pozitie, opuse prejudecăţilor existente. Un mod armonios de interacţiune erotică între bărbaţi şi femei îşi va pune amprenta asupra tuturor celorlalte activităţi umane. Bărbaţii care doresc, cu adevărat, să devină puternici, pe toate planurile şi din toate punctele de vedere, prin aplicarea continenţei perfecte, vor reuşi cu mai mare uşurinţă acest lucru dacă vor fuziona amoros cu femei perfect continente.

Controlul gândurilor şi gândirea pozitivă sunt aspecte esenţiale în viaţa omului, dar puţini dintre noi conferim importanţa care se cuvine acestora. Astfel, datorită acestei lipse de control al gândurilor, fiinţele umane mai mult sunt gândite decât gândesc, adică sunt influenţate de gândurile exterioare, care provin din mediul în care trăiesc. La majoritatea oamenilor nu există o disciplină a gândirii. Gândirea dezordonată şi fără nici un control conduce la o viaţă dezordonată. Primul pas care se poate face în direcţia ordonării gândirii este păstrarea unei stări de atenţie şi de focalizare, atât în ceea ce priveşte acţiunile zilnice, dar şi asupra gândurilor noastre. Dacă fiinţele umane ar fi atente la ceea ce gândesc şi ar urmări să elimine gândurile negative, distructive, destinul lor şi în mod implicit destinul omenirii, ar fi altul. Gândurile pot influenţa mase largi de oameni, iar cei cu gânduri puternice îi vor influenţa întotodeauna pe cei cu gânduri slabe. Mintea unui om puternic care are o

gândire pozitivă, care nutreşte în mod constant gânduri de iubire, pace, armonie, încredere, bucurie şi echilibru, va emite undele sale mentale în întreaga lume, dar şi mintea unui om puternic care are o gândire negativă va influenţa în aceeaşi măsură miile de minţi umane care vibrează la unison cu astfel de gânduri, provocând gânduri asemănătoare.

Omul îşi făureşte soarta prin propriile acţiuni şi gânduri predominante. Când mintea este sănătoasă corpul va fi la rândul său sănătos. Dacă mintea este pură, plină de gânduri pozitive, benefice, organismul fiinţei care nutreşte astfel de gânduri va fi mai mereu sănătos. De aceea o fiinţă umană trebuie să-şi analizeze mai întâi mintea şi gândurile care o preocupă, apoi să înlocuiască toate aceste gânduri negative cu gânduri pozitive, benefice, ceea ce va conduce la eliminarea emoţiilor negative şi la o stare de libertate interioară. Realizând constant acest proces, alimentarea cu gânduri negative va fi atenuată, iar emoţiile negative nu se vor mai putea manifesta. Cei care cunosc metoda gândirii contrare, adică a înlocuirii oricăror gânduri negative cu gânduri pozitive, menţinând această gândire pozitivă o anumită perioadă de timp determinată, vor avea o viaţă armonioasă.

Nu trebuie să uităm că fiecare gând perturbator sau depresiv pe care-l păstrăm în minte, are un efect similar asupra fiecărei celule a corpului, creând premiza apariţiei unei boli. Dacă dorim să fim sănătoşi şi să avem o viaţă fericită este necesar să cultivăm numai gânduri pozitive. Fiecare gând bun contribuie la buna funcţionare a organismului nostru şi la o viaţă armonioasă. Gândul poate schimba sau transforma orice fiinţă. Orice formă de energie interioară poate fi sublimată în voinţă de către cel sau cea care controlează acea energie. Când energia sexuală, energia musculară, sentimentele negative şi cele pozitive sunt perfect controlate şi sublimate, ele se transformă în forţa voinţei. Se poate deduce astfel că prin cultivarea voinţei, adică a controlului sexual şi vital, se poate obţine controlul tuturor energiilor fiinţei.

Semnele care indică creşterea voinţei şi a controlului asupra energiilor fiinţei sunt următoarele: starea de calm netulburat al minţii, echilibrul, voioşia, forţă interioară, capacitatea de a duce la bun sfârşit sarcini dificile, puterea de a influenţa pozitiv oamenii, privire fermă, curaj, personalitate magnetică, dinamică.

Pentru fiinţele care au o mare voinţă, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea, este extrem de important ca fluxul gândurilor să fie orientat către un scop sublim, de preferat spiritual.

Gândirea este izvorul acţiunii, al vieţii şi al manifestării. Gândul îşi are originea la nivelul profund al subconştientului, dar subconştientul este cel care captează şi creează viaţa. Tot ceea ce subconştientul absoarbe devine

viaţă. Subconştientul reprezintă totalitatea fenomenelor şi a însuşirilor psihofiziologice şi psihice ce nu persistă permanent în sfera conştiinţei, dar pot acţiona selectiv şi cu uşurinţă în sfera acesteia în funcţie de împrejurări. Subconştientul este foarte puternic şi mai dezvoltat la femei, fiind în mare măsură energizat şi dinamizat de forţele subtile ale Lunii.

Subconştientul se manifestă şi are putere de influenţă chiar la nivelul maselor mari de fiinţe umane. În acest caz poartă numele de subconştient colectiv.

Subconştientul colectiv conţine toate gândurile nutrite de întreaga masă de oameni care constituie o colectivitate şi reprezintă un fel de rezervor la care se branşează şi din care se hrăneşte subconştientul fiecărei fiinţe umane din acea societate.

Majoritatea oamenilor, care nu-şi controlează gândurile aproape deloc, preiau din subconştientul colectiv ideile unanim acceptate ca pe un dat, care nu poate fi modificat deloc. Puţini sunt oamenii care-şi folosesc discernământul pentru a analiza şi pentru a rezona doar cu acele idei benefice, juste, îndepărtându-le pe cele greşite chiar dacă acestea sunt acceptate şi luate ca atare de cei mulţi. Aceşti puţini oameni sunt consideraţi de restul societăţii rebeli, nonconformişti şi de multe ori ei sunt condamnaţi atunci când iau atitudine pentru a elimina prejudecăţile sociale adânc înrădăcinate în subconştientul maselor de oameni.

Într-o societate în care nu s-a auzit prea mult despre continenţa sexuală, în care ideea care s-a propagat este aceea că este normal ca fiinţele să piardă potenţialul sexual, ba chiar este indicat şi din punct de vedere medical acest lucru, fiinţele care practică continenţa sexuală sunt privite deseori ciudat şi chiar cu multă suspiciune. Cu toate că avantajele practicii continenţei sexuale sunt imense, aceasta pare a fi ceva incredibil şi chiar greu de atins pentru marea masă de fiinţe umane.

Dacă vom învăţa cum să folosim subconştientul şi în ce mod să-l programăm, el ne poate ridica pe culmi nebănuite, asigurându-ne mereu succesul în ceea ce întreprindem. În această direcţie, o modalitate simplă dar extrem de eficientă de a dinamiza subconştientul şi de a amplifica puterea de manifestare a acestuia, este sugestia.

Omul captează totul prin sugestionare şi prin autosugestie. Mai întâi gândim şi apoi, aproape imediat acţionăm. Mai întâi facem planuri şi apoi le realizăm. Sugestia poate fi considerată unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. Însuşirea cunoştinţelor sau anumitor noţiuni se face prin puterea sugestiei. Ştiinţa angrenării creatoare a subconştientului folosind puterea sugestiei pozitive ne va ajuta să pătrundem gradat şi din ce în ce mai

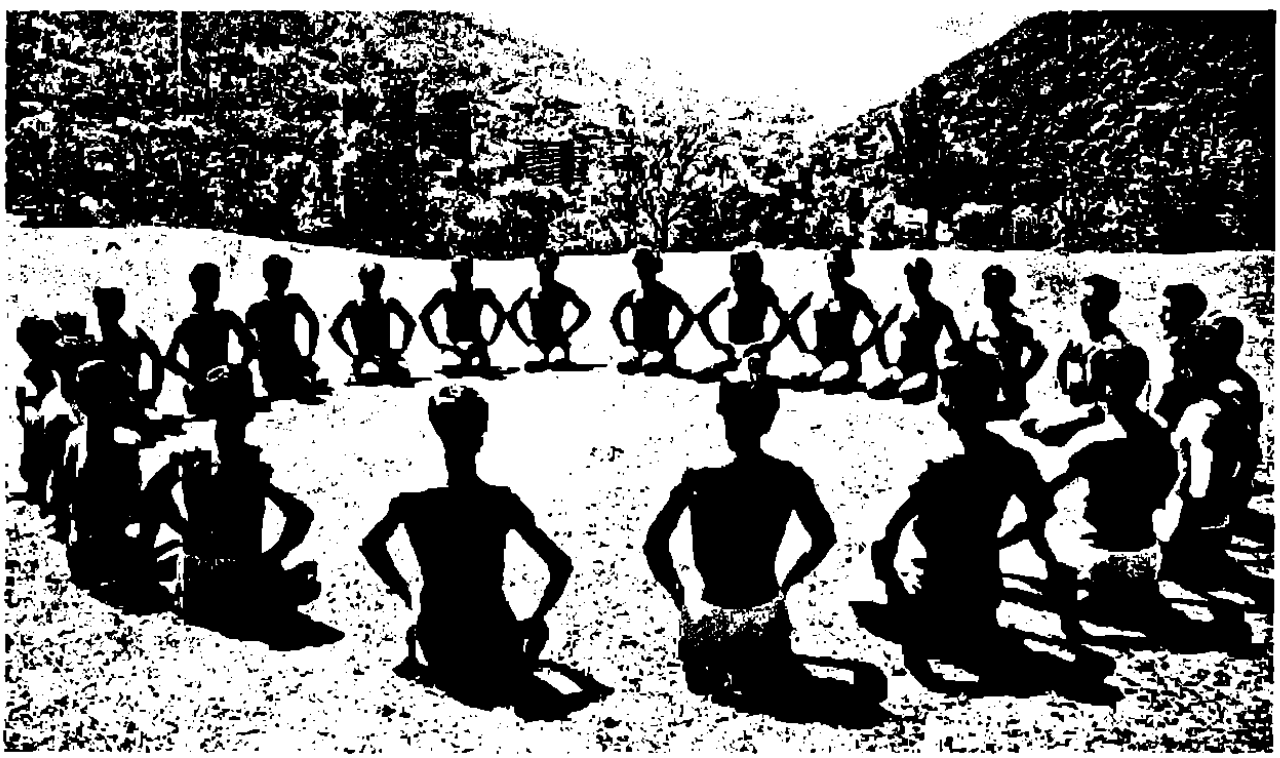
lucid în profunzimile subconştientului.

Cunoştinţele şi experienţele personale, sau altfel spus, tot ceea ce am acumulat până în prezent în fiinţa noastră se datorează puterii complexe a sugestiei. Marele secret caracteristic geniilor şi tuturor oamenilor mari din toate epocile îl reprezintă capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, în mod conştient sau spontan, cu puterile nelimitate ale subconştientului, eliberându-le. Subconştientul nostru deţine deja, în profunzimile sale latente, soluţiile tuturor problemelor care ne frământă şi ne poate îndeplini, direct proporţional cu intensitatea încrederii, orice dorinţă. El este servitorul, constructorul şi susţinătorul corpului, iar cea mai simplă modalitate de a amplifica puterea de manifestare a acestuia este sugestia.

Gândirea pozitivă, sugestia pozitivă vor face ca fiinţa noastră să cunoască starea de fericire, căci subconştientul va angrena propriile sale resurse interioare pentru a ne conduce către acea stare prin procesele de rezonanţă subtilă cu energiile corespunzătoare din univers.

„Omul seamănă un gând şi culege o acţiune. El seamănă un obicei şi culege un caracter. El seamănă un caracter şi culege un destin.“ (Shivananda)

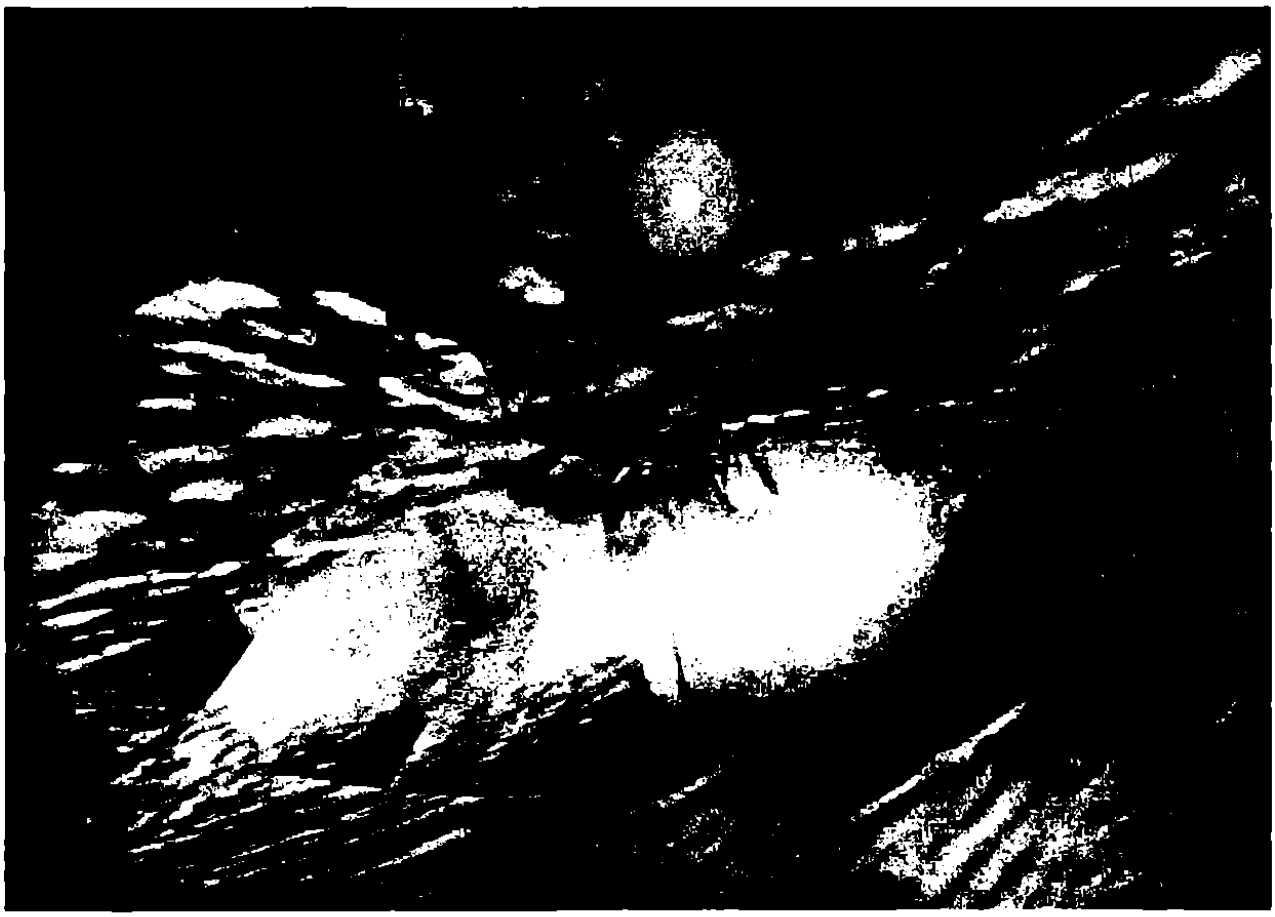
Corpul omenesc poate fi reînnoit şi transformat printr-o viziune clară asupra stării lui de sănătate perfectă, datorită proceselor fulgerătoare de rezonanţă care se declanşează atunci în microcosmosul fiinţei noastre. Astfel, în funcţie de intensitatea gândirii noastre, ca prin minune, orice boală poate fi complet ştearsă din conştiinţă, acest lucru reflectându-se imediat la nivel fizic.



Ştiinţa angrenării creatoare a subconştientului folosind puterea sugestiei pozitive ne va ajuta să pătrundem gradat şi din ce în ce mai lucid în profunzimile enigmatice ale subconştientului. Vom reuşi să cunoaştem adevărata noastră natură şi atunci se va putea dezvălui realitatea infinită şi eternă din exteriorul fiinţei noastre şi din noi.

Intuind mecanismul care declanşează transmutarea şi sublimarea energiilor erotice, continenţa perfectă, care conferă fiinţei accesul la aspectele sale superioare, va fi mult mai uşor ca fiinţa umană să atingă starea de continenţă perfectă. Conştientizând plenar şi profund faptul că pierderea potenţialului erotic creator conduce doar la degradarea fiinţei, stând la baza multor boli, va fi cu mult mai uşor ca fiinţa umană să suprime complet această pierdere care o conduce doar către decrepitudine şi către moarte.

Dacă vă veţi dinamiza prin gânduri pozitive, prin sugestii benefice subconştientul, acesta va începe să lucreze precum un servitor care prin munca sa îi asigură stăpânului prosperitatea. Dacă vă veţi programa subconştientul pentru a trăi mai mereu starea de fericire şi de sănătate perfectă, atunci subconştientul îşi va angrena propriile resurse interioare, va declanşa mecanisme psihomentale şi va genera, prin procese de rezonanţă, acorduri cu energiile universale, corespondente stării de fericire şi de sănătate perfectă.



De asemenea, dacă vă veţi programa subconştientul pentru a deveni o fiinţă perfect continentă, care va transmuta şi va sublima uşor energiile sale, atunci subconştientul îşi va angrena propriile resurse şi vă va ajuta să dobândiţi această stare şi să aveţi un control perfect asupra energiilor erotice.

Mecanismul de dinamizare a subconştientului cu ajutorul sugestiilor implică mai multe etape, dintre care cele mai importante sunt:

1. Analiza lucidă şi atentă a problemei din punctele de vedere principale;
2. Acceptarea plină de încredere a gândului că, în mod cert, subconştientul va acţiona în vederea rezolvării cu succes a problemei;
3. Destinderea euforică, prin trăirea plenară anticipată a bucuriei succesului, ce se bazează pe convingerea de nezdruncinat a unei reuşite depline.

Cele mai favorabile momente pentru a impregna şi dinamiza subconştientul prin intermediul unei idei sau al unei imagini clare sunt atât cele de tranziţie de la starea de somn la cea de veghe cât şi invers, la trecerea de la starea de veghe la starea de somn. Explicaţia constă în faptul că, în acele clipe, accesul la sfera subconştientului se poate realiza spontan, permiţând impregnarea lui conştientă cu ajutorul minţii.

Atunci când dorim cu adevărat să reuşim în ceea ce ne-am propus, este indicat să ne imaginăm, cât mai clar cu putinţă, încă de la început, deznodământul fericit al situaţiei, sfârşitul încununat de succes al problemei noastre. Astfel, ne vom imagina în viitor, trăind cu anticipaţie bucuria succesului. Este esenţial să mentalizăm cu o credinţă fermă rezolvarea problemei, deoarece ceea ce gândim intens cu anticipaţie, subconştientul va realiza, corelând în mod miraculos etapele şi desfăşurarea evenimentelor.

O modalitate foarte simplă de a opera în această direcţie: înainte de a adormi, propuneţi subconştientului spre rezolvare, în imagini cât mai clare şi mai ferm susţinute, dobândirea stării de continenţă perfectă. Ulterior, cu primele succese în această direcţie, veţi avea dovada formidabilei puteri a subconştientului, iar încrederea voastră în această metodă va creşte şi vă va face să o folosiţi din ce în ce mai des pentru a soluţiona şi alte probleme cu care vă confruntaţi încă.

Pentru a mări eficienţa acestei operări este bine ca pe parcursul zilei să realizaţi o vizualizare cât mai clară a reuşitei în această direcţie, adică în dobândirea stării de continenţă perfectă, timp de minim 5 minute, de 2-3 ori pe zi. Vă veţi vizualiza ca fiind fiinţe perfect sănătoase, vitale şi armonioase, calme, fericite şi împlinite, debordând de forţa ce rezultă în urma controlului

potenţialului sexual. De asemenea, este foarte bine să vă reamintiţi pe parcursul zilei cât mai des de această realizare şi să vă bucuraţi foarte mult la gândul reuşitei depline.

Tradiţia orientală spune despre importanţa vizualizării: ***„O imagine precisă valorează cât o sută de cuvinte, iar o imagine menţinută neschimbată timp de o oră, după propria voinţă, valorează cât un diamant şlefuit, de mărimea unei portocale.“***

Atunci când solicităm ceva, orice, subconştientului nostru, este bine să evităm tensiunile penibile, forţările de orice tip, crispările sau constrângerile mentale. În această direcţie este cel mai bine ca înainte de culcare, să vizualizăm reuşita dobândirii stării de continenţă perfectă şi să urmărim să trecem la starea de somn cu sentimentul certitudinii că succesul este asigurat.

În cazul nereuşitei sau al eşecului, motivele pot fi: ***energia slabă, lipsa încrederii, absenţa continuităţii în dinamizarea subconştientului, imaginea mentală slabă (gând imprecis), efortul încrâncenat (steril).***

Dacă sugestia pe care doriţi să v-o induceţi nu este hrănită de o dorinţă fervent şi de entuziasm, atunci se poate spune că această sugestie beneficiază de o energie slabă, iar efectul asupra subconştientului va fi redus.

Îndoiala, lipsa încrederii, sunt bariere majore în operarea cu sugestii benefice, datorită faptului că ele reprezintă tot sugestii, dar negative, care le contracarează pe cele pozitive, diminuându-le foarte mult efectul. Fiinţa umană care a cerut ceva subconştientului, trebuie să se pregătească să primească ceea ce a cerut, chiar dacă nu există ceea ce a cerut, chiar dacă nu există încă nici cel mai slab semn că va primi acel aspect, uneori manifestându-se aspecte contrarii, care-i pun la încercare credinţa.

Astfel, la începutul practicii pentru atingerea stării de continenţă perfectă este posibil să apară chiar un control mai slab al energiei erotice, iar fiinţa umană să piardă acest potenţial mai repede decât o făcea înainte, dar în aceste momente este foarte important ca atât femeia cât şi bărbatul să nu-şi piardă încrederea în reuşită, deoarece aceasta este doar o etapă care după ce va fi depăşită va face loc apariţiei semnelor de succes. Este ca şi când am dori să curăţăm un vas în care tocmai am gătit, dar în care dorim să gătim alt tip de mâncare; adică, pentru ca vasul să fie curat, bun de utilizat pentru a găti alt tip de mâncare, este necesar să curăţăm şi să lustruim suprafaţa interioară a acestuia şi abia apoi să gătim altceva, o altă mâncare bună.

Perseverenţa este unul dintre cei mai importanţi factori pentru dobândirea succesului în această direcţie, deoarece procesul este cumulativ şi cu cât vă veţi aminti mai des ceea ce doriţi să obţineţi şi cu o încredere maximă în

reuşită, cu atât mai repede se vor manifesta rezultatele favorabile.

În mod invariabil, înaintea unei mari realizări apar semne ale reuşitei, chiar dacă acestea sunt parţiale. În cazul continenţei perfecte, veţi descoperi că puteţi să fuzionaţi amoros perioade mai mari de timp fără a vă pierde potenţialul sexual, că relaţia de cuplu în care sunteţi angrenaţi devine din ce în ce mai armonioasă şi mai plină de iubire. Apoi, veţi mai putea descoperi că se manifestă toate avantajele stării de continenţă atât la nivel de cuplu, cât şi la nivel individual, până când veţi ajunge în momentul în care aţi dobândit starea de continenţă perfectă, iar întreaga energie pe care înainte o pierdeaţi, acum o folosiţi armonios, beneficiind la modul sublim de aceasta.

Este, totuşi, necesar să nu vă mulţumiţi doar cu rezultate parţiale, adică doar dobândirea stării de continenţă amoroasă în relaţia cu fiinţa iubită de sex opus, ci să urmăriţi să controlaţi această energie erotică, să o transmutaţi şi să o sublimaţi pe nivelurile superioare ale fiinţei, astfel încât să puteţi beneficia de toate avantajele stării de ***Continenţă Perfectă***.

Trebuie să fiţi conştienţi că acest proces necesită răbdare, perseverenţă şi un anumit timp, deoarece, dacă organismul s-a obişnuit să „arunce" energia erotică, să o piardă, acum este necesar să se stabilizeze în această nouă condiţie, cu această nouă obişnuinţă, care la începutul practicii va putea fi instabilă, dar pe măsura practicii şi a menţinerii într-o stare mentală fermă instabilitatea va dispărea, până când organismul vostru se va fixa deplin în starea de continenţă perfectă.

Este foarte important să nu renunţaţi după prima săptămână sau lună de practică deoarece nu trebuie să uitaţi că obişnuinţa este a doua natură, iar dacă organismul vostru s-a obişnuit atâţia ani să reacţioneze într-un anumit mod, nu-i puteţi cere să transforme imediat această

obişnuinţă şi să aveţi un control perfect asupra lui. Este oarecum la fel ca şi cu renunţatul la anumite vicii, necesită disciplină şi multă voinţă.

De asemenea, este bine să vă stabiliţi un anumit interval temporal zilnic în care să vă concentraţi intens asupra gândului că aţi dobândit starea de continenţă perfectă şi că sunteţi fiinţe umane cu o sănătate perfectă, fericite, puternice ce debordează de o energie foarte mare. Dacă veţi urmări să realizaţi în fiecare zi acest mic exerciţiu rezultatele nu vor întârzia să apară şi veţi constata, uneori chiar după o perioadă scurtă de timp, că aspecte pe care altădată le credeaţi imposibile, acum devin realităţi ale vieţii cotidiene.

Nu trebuie să uitaţi că dacă veţi reuşi să deveniţi pe deplin stăpânul propriului vostru mental subconştient, veţi fi stăpânul propriului destin. Fiinţa umană care-şi controlează subconştientul poate deveni spontan un model pentru celelalte fiinţe pe care le poate ajuta foarte mult. Este necesar să ne amintim că în orice moment există posibilitatea alegerii. Alegând starea de continenţă, alegem sănătatea în locul bolii, alegem iubirea în locul pasiunii trecătoare, alegem fericirea în locul suferinţei, alegem o existenţă spirituală în locul unei existenţe banale şi comode.

Este necesar ca fiinţa umană să nu uite că o credinţă foarte puternică este o **forţă** fundamentală care asigură succesul, iar credinţa că starea de continenţă perfectă poate deveni o realitate **benefică** şi sublimă în viaţa fiecărei fiinţe este de natură să **conducă** la **manifestarea** acesteia în fiinţa care crede.

SUGESTII ŞI AUTOSUGESTII PROFUND BENEFICE PENTRU ARMONIZAREA FIINŢEI ŞI DOBÂNDIREA STĂRII DE CONTINENŢĂ PERFECTĂ

Vom oferi în continuare câteva exemple şi formulări de idei-forţă care vă vor ajuta, prin folosirea lor consecventă, să dobândiţi starea de continenţă perfectă şi să obţineţi o stare de armonie interioară, de sănătate perfectă, de calm deplin, de bine, de fericire.

Este bine să alegem o singură idee forţă pe care să o utilizăm în mod constant, cu o credinţă deplină, cu care să lucrăm în mod consecvent până la obţinerea succesului şi stabilizarea lui. La încheierea respectivei afirmaţii vă veţi vizualiza din exterior pe voi înşivă, plini de iubire şi detaşare, primind ceea ce aţi cerut, într-o stare de fericire şi de bine.

Procedând astfel în mod perseverent şi constant veţi constata, în mod îmbucurător, că succesele în direcţiile scontate nu vor întârzia să apară.

Sugestiile prezentate în continuare se referă direct la dobândirea stării de continenţă perfectă.

1. Cred cu tărie în puterea gigantică a subconştientului meu care, impulsionat de concentrarea ideilor mele forţă, îmi va împlini dorinţa binefăcătoare de a deveni o fiinţă perfect continentă. Dumnezeu Tatăl este mereu cu mine şi mă ajută; astfel voinţa mea este foarte puternică, asigurându-mi succesul deplin în această direcţie.

2. Am atins deja succesul deplin în transmutarea integrală însoţită de sublimarea armonioasă a potenţialului creator. Sunt o fiinţă perfect continentă, iar starea de continenţă perfectă este stabilizată deplin în fiinţa mea.

3. Cred cu toată puterea fiinţei mele în atingerea stării de continenţă perfectă, deoarece aceasta este pentru mine un fenomen benefic, foarte necesar şi perfect accesibil fiinţei mele. Am deplină încredere în capacitatea mea de a reuşi. Mă angrenez în această direcţie cu toată forţa pentru a dobândi pentru totdeauna starea de continenţă perfectă.

4. Sunt o fiinţă umană relaxată, puternică şi profund concentrată asupra posibilităţilor mele nelimitate care îmi permit să ating o stare de sănătate perfectă, o vitalitate excepţională, o forţă lăuntrică benefică extraordinară, ca efect al transmutării şi sublimării perfecte a potenţialului meu creator şi a dobândirii stării de continenţă perfectă.

5. Sunt o fiinţă umană excepţională, care are o relaţie de cuplu perfectă, plină de iubire, armonie şi forţă, datorită atingerii stării de continenţă amoroasă perfectă în relaţia de cuplu.

6. Sunt ferm convins(ă) că prin efortul meu personal şi perseverent, prin credinţa mea puternică şi de nezdruncinat şi graţie aspiraţiei mele ardente, Dumnezeu îşi va revărsa puterea şi asupra mea, dăruindu-mi neîncetat starea de sănătate perfectă şi de armonie spirituală deplină, datorită dobândirii stării de continenţă sexuală perfectă.

7. Subconştientul meu deţine deja, în profunzimile sale tainice, soluţiile perfecte la toate problemele şi astfel el îmi va îndeplini, direct proporţional cu intensitatea credinţei mele, dorinţa profund benefică de a deveni o fiinţă umană perfect continentă.

8. Am o încredere deplină în forţa infinită binefăcătoare pe care Dumnezeu o manifestă totdeauna, ajutându-mă să devin, pentru totdeauna, o fiinţă perfect continentă, ce deţine un control total asupra energiei sale erotice.

9. Am din ce în ce mai multă siguranţă şi încredere în forţele mele lăuntrice divine, vindecătoare. Deţin controlul deplin asupra fiinţei mele pe toate planurile şi manifest în fiecare zi o energie uriaşă. Aceasta mă ajută să sublimez total potenţialul meu sexual, prin dobândirea stării de continenţă amoroasă perfectă.

10. Corpul meu fizic reflectă în mod fidel starea interioară de vitalitate debordantă care se datorează realizării continenţei perfecte. În acest fel, am o armonie lăuntrică profundă şi o stare de fericire deplină; am un corp perfect sănătos, plin de vitalitate, armonios şi pur.

11. Iubirea sublimă, tandreţea, înţelegerea, căldura sufletească, extazul împlinirii, realizarea continenţei

sexuale perfecte se află la baza relaţiei armonioase de cuplu cu fiinţa de sex opus pe care o iubesc.

12. Prin atingerea stării de continenţă sexuală perfectă armonia divină se manifestă acum plenar în mine şi în afara mea; fericirea mea creşte şi se afirmă în fiecare zi din ce în ce mai mult. În felul acesta mă simt plenar angajat(ă) pe calea divină a succesului şi prosperităţii. Puterea divină infinită mă protejează şi mă inspiră astfel neîncetat.

11.
BENEFICIILE REALIZĂRII AMORULUI CU CONTINENȚĂ

În lumina învăţăturilor tradiţiilor orientale milenare, omul deţine facultăţi care îi permit să depăşească realitatea empirică, banală care îl limitează. El este capabil să utilizeze posibilităţile corpului său prin angrenarea proceselor de transmutaţie cu mult dincolo de funcţiile lui biologice. Cântă, pictează, dansează, râde. Şi face atâtea alte lucruri pe care Bios-ul lui nu le prevăzuse pentru el. Toate acestea cu condiţia să nu tulbure legile devenirii şi armoniei care reprezintă ordinea firească a vieţii.

Funcţia sexuală poate de asemenea să fie ocazia anumitor practici îmbogăţitoare perfect naturale, angrenate la unison cu ambianţa macrocosmică fără a perturba ordinea firească a vieţii. Atunci totul se transformă şi graţie transfigurării unificatoare, un potenţial uriaş va fi sublimat. Viaţa însăşi, trăită cu dragoste, ne va ajuta spontan să sublimăm totul. Dacă ulterior mai avem ceva de facut, aceasta este să conştientizăm bogăţia energiei care se lansează impetuos pentru a ne face să trăim îmbogăţiţi prin extaz o nouă viaţa. Şi să jubilăm. Şi să ne bucurăm din toată fiinţa de fericirea de a fi om, o fiinţă topită într-o altă fiinţă, unită inefabil, empatic şi total prin DRAGOSTE cu NEMĂRGINIREA.

Aceste momente sunt adesea prea scurte. Am vrea să le prelungim dar orgasmul le încorporează adesea prea repede cu victoria sa triumfătoare care ne răpeşte prompt potenţialul fundamental de acţiune.

Există practici care, printr-o manipulare conştientă a energiilor lăuntrice ale fiinţei întârzie orgasmul. El poate fi, de asemenea, inhibat complet sau controlat astfel încât să-l putem trăi de un număr uriaş de ori fără ejaculare, ceea ce permite să se reînceapă şi să se cunoască infinit mai multe orgasme, fără emisia seminală. Actul sexual poate fi prelungit indefinit şi reînceput la voinţă. Energia vitală este stimulată şi sărbătoarea corpului este trăită ca o fericire extraordinară ce durează atât cât se doreşte. În afara acestor practici superioare, fundamentale, actul sexual presupune epuizare, diminuare şi o plăcere palidă. El reprezintă atunci şi o activitate fizică intensă, care poate de asemenea duce la oboseală şi vlăguire accentuată care va face să apară

blazarea. Atunci sărbatoarea încetează rapid a mai fi euforică. Ea devine un abuz, cu toate consecinţele specifice tuturor abuzurilor.

Controlul perfect al ejaculării apare în majoritatea tradiţiilor orientale referitoare la arta amorului. Transmutarea şi sublimarea potenţialului sexual este obiectivul la care se referă preceptul ascetic iniţiatic al castităţii şi al abstinenţei.

Problema care se pune este de a nu exclude energia sexuală din practica spirituală şi din viaţa cotidiană, ci doar de a renunţa la utilizarea şi la risipirea ei în relaţiile sexuale procreative. Potenţialul ei trebuie conservat; el este doar desprins de planul dual şi aplicat unui plan diferit. Când în doctrinele ezoterice se vorbeşte de sex, se face aluzie la o forţă cu potenţiale valenţe transcendente.

Cel mai puternic impuls în om este impulsul sexual. Acest aspect se poate observa uşor urmărind efectele extrem de puternice ale sexualităţii asupra maselor. Există la ora actuală în lume multe produse afrodisiace scumpe care se vând cu garanţia iluzorie că mai devreme sau mai târziu vor aduce mult dorita împlinire sexuală. Impulsul de unire cu sexul opus este atât de puternic, încât, datorită subjugării, el întunecă orice formă de raţiune.

Sexul este „cea mai mare forţă magică a naturii", în el acţionează un impuls care prefigurează misterul Unului, chiar dacă aproape totul, în relaţiile dintre bărbat şi femeie se degradează, se descompune şi se risipeşte în sentimentalisme fade şi idealizante sau în regimul domesticit al legăturilor conjugale autorizate. Şi totuşi, dacă în existenţa obişnuită se manifestă un reflex al unei transcendenţe trăite, acest lucru se petrece numai prin sex.

De ce am insistat atât de mult asupra continenţei? **Deoarece actul erotic realizat cu continenţă are multiple avantaje:**

1. ARMONIZEAZĂ ÎN MOD RAPID ŞI NATURAL STRUCTURA CORPULUI

Un act erotic realizat cu continenţă, pe lângă faptul că este extraordinar de plăcut, echivalează cu o oră de jucat tenis sau cu 45 de minute de jogging. În plus, moleculele „anti-stres" (endorfinele), care sunt secretate prin plăcerea sexuală prelungită, pot calma ca prin farmec crizele de bulimie. Astfel, se poate chiar renunţa la jogging sau la monotonele cure de slăbire, înlocuindu-le cu frenetice jocuri amoroase cu continenţă.

2. REGENEREAZĂ SÂNGELE

De la 15 mişcări respiratorii pe minut, în stare de repaus, în timpul jocurilor amoroase realizate cu continenţă, datorită excitaţiei, se ajunge la 30 de mişcări respiratorii. În consecinţă, corpul este mai bine irigat, mai bine oxigenat. Se ard astfel repede aproape toate reziduurile de gaz carbonic şi se regenerează pe o cale naturală sângele. Numai 15 minute de amor cu continenţă echivalează cu aproape 75 de minute de jogging.

3. ACTIVEAZĂ ÎN MOD NATURAL ŞI RAPID DIGESTIA

După unii cercetători americani, saliva care este schimbată în mod spontan între cei doi iubiţi în timpul jocului erotic realizat cu continenţă, facilitează digestia şi are efecte benefice profunde în ceea ce priveşte fortificarea sistemului imunitar. Printre altele, un sărut excitant şi prelung impulsionează circulaţia a 9 mg de grăsimi şi 0,45 mg de săruri.

4. REGLEAZĂ ÎN MOD NATURAL MENSTRUAŢIA ŞI O DIMINUEAZĂ FOARTE MULT, REDUCÂND-O LA O ZI SAU DOUĂ

O viaţă sexuală redusă, dezorganizată şi fără continenţă se traduce deseori în cazul femeii printr-o menstruaţie neregulată, de durată foarte mare (6-7 zile), sau în cantităţi mari şi chiar foarte dureroasă. Dar actul sexual realizat mereu numai cu continenţă, favorizează printre altele echilibrul hormonal şi reglează în mod natural menstruaţia. Pe de altă parte, studiile de specialitate au demonstrat că femeile care au orgasme multiple, fără descărcare (aşa cum sunt cele care sunt trăite în timpul actului erotic realizat cu continenţă) secretă o cantitate mare de endorfine şi au menstruaţia foarte scurtă, regulată şi nedureroasă. În cazul practicantelor avansate, menstruaţia se suspendă (dar se poate declanşa la voinţă atunci când se urmăreşte procrearea) 3-4 luni în şir, iar femeia în cauză se simte minunat şi debordează de energie.

5. ÎN CAZUL FEMEILOR, CONTINENŢA SEXUALĂ CONDUCE LA CREŞTEREA PE CALE PERFECT NATURALĂ A SÂNILOR

Sub efectul excitării intense şi al creşterii debitului sanguin, sânii pot creşte în volum până la 25% în timpul unui act amoros realizat cu continenţă. De asemenea, s-a constatat că sensibilitatea sânilor la atingeri senzuale şi mângâieri creşte foarte mult, provocându-i cu uşurinţă femeii senzaţii delicioase.

6. ACCELEREAZĂ TRANZITUL INTESTINAL

Contracţia profundă a muşchilor abdominali în timpul actului erotic realizat cu continenţă, provoacă un masaj abdominal complex şi natural, de la suprafaţă spre interior, care, printre altele, favorizează tranzitul intestinal.

7. TONIFICĂ PE CALE NATURALĂ MUŞCHII ABDOMINALI

Făcând dragoste numai cu continenţă, intens, adeseori timp îndelungat, muşchii abdominali sunt plăcut şi în mod natural puşi în acţiune. Responsabilă de acest aspect este mai ales diafragma. Fiind plasat între centura abdominală şi plămâni, acest muşchi important se contractă ritmic şi armonios sub efectul accelerării respiraţiei şi pune astfel în mişcare muşchii abdominali.

8. STIMULEAZĂ PE CALE NATURALĂ CIRCULAŢIA SANGUINĂ

În timpul excitaţiei sexuale, debitul sanguin creşte considerabil atât la nivelul zonelor erogene, cât şi în tot corpul. De asemenea, plăcerea intensă care apare face ca arterele să se dilate gradat, antrenând o stare de bine general şi de fericire intensă.

9. ÎMBUNĂTĂŢEŞTE SOMNUL ŞI FACE SĂ SCADĂ ÎN MOD NATURAL ORELE DE ODIHNĂ

Se ştie că, în general, plăcerea prelungită este un excelent sedativ în cazul bărbatului. Aceste extraordinare efecte tranchilizante, liniştitoare şi revitalizante sunt provocate de endorfine.

10. DIMINUEAZĂ ŞI CHIAR FACE SĂ DISPARĂ ÎN SCURT TIMP ANXIETATEA

A face dragoste numai cu continenţă face să se trezească destul de repede în noi anumite calităţi deosebite printre care amintim: lipsa stresului, relaxarea profundă, buna dispoziţie, euforia, simţul umorului. La originea acestor realizări se află tot secreţia masivă a endorfinelor,

care apare în momentul orgasmelor fără ejaculare (descărcare). La nivel reflex, mângâierile fac să se manifeste o reală putere de relaxare. Implicând totodată şi o activitate fizică, faptul de a face plenar şi frenetic dragoste cu continenţă permite, printre altele, eliminarea rapidă a tensiunilor musculare, nervoase şi psihice.

11. TREZEŞTE ŞI DEZVOLTĂ „STRESUL" POZITIV

Micile glande care sunt situate deasupra rinichilor, suprarenalele, sunt stimulate în mod armonios de hipofiză în timpul actului erotic realizat cu continenţă, şi astfel se produc hormonii „stresului" pozitiv. Primul, adrenalina, este cel care ne excită prompt şi cu putere simţurile în caz de dragoste fulgerătoare. Mai puţin cunoscut, cortizolul ne permite să ne apărăm simplu şi rapid împotriva depresiei. Tot suprarenalele secretă, de asemenea, hormonii dorinţei, care sunt numiţi hormoni androgeni. Într-un cuvânt, prin amorul cu continenţă sunt din abundenţă secretate aproape toate ingredientele care ne sunt necesare pentru un raport sexual de calitate, care va putea dura ore în şir, fără ca bărbatul să ejaculeze absolut deloc şi fără ca femeia să se descarce.

12. HIDRATEAZĂ FOARTE BINE PIELEA

Plăcerea intensă şi prelungită face să crească secreţia de hormoni estrogeni (hormoni sexuali feminini), ceea ce va avea ca efect faptul că pielea în ansamblul ei va fi mult mai bine irigată, mai strălucitoare, mai elastică, mai suplă şi va prezenta o cantitate mai mare de colagen.

13. ÎNTREŢINE ŞI ÎMBUNĂTĂŢEŞTE PE O CALE ABSOLUT NATURALĂ MEMORIA

Fiind cartierul general de comandă al sistemului hormonal, hipotalamusul este şi sediul centrilor memoriei. Un studiu realizat printre yoghinii din India a demonstrat că actul amoros realizat cu continenţă

trezeşte, favorizează şi amplifică anumite procese mentale printre care se află şi memoria.

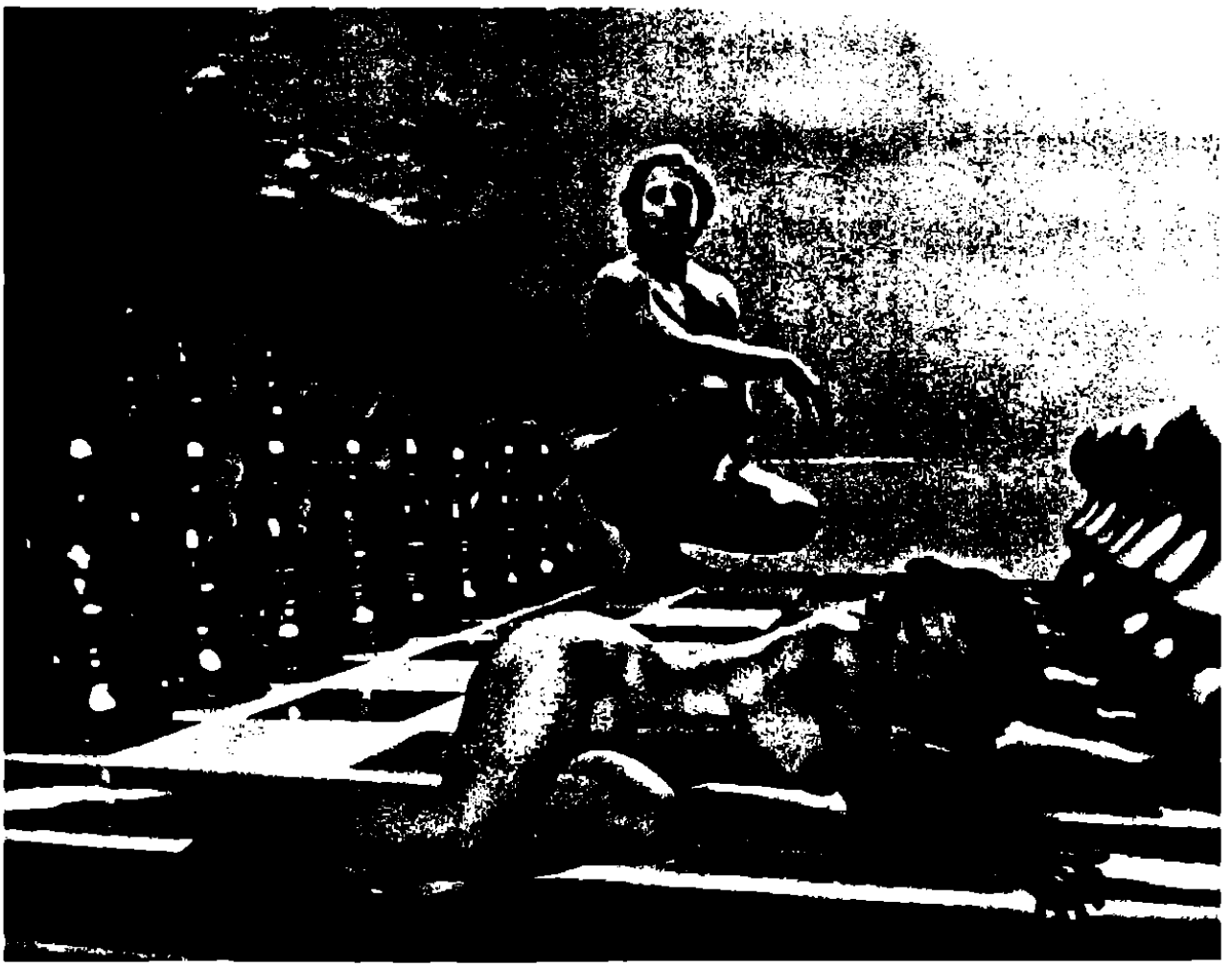
Energia uriaşă care este asimilată în aură în timpul unui astfel de act sexual, favorizează foarte mult puterea de concentrare mentală şi facilitează atât procesele de memorare rapidă, cât şi pe cele de lungă durată.

14. ESTE CEA MAI BUNĂ METODĂ DE CONTRACEPŢIE, PERFECT NATURALĂ

Actul amoros intens şi prelungit, care este realizat numai cu continenţă, presupune suspendarea nedefinită şi completă a ejaculării, şi tocmai de aceea el este o metodă contraceptivă perfect naturală şi foarte sigură. Femeile care practică amorul cu continenţă nu mai sunt stresate de posibilitatea unei sarcini nedorite.

Acestea sunt doar o parte din multiplele avantaje ale continenţei amoroase.

Doar gândindu-ne la ele, câte din marile probleme ale oamenilor nu s-ar rezolva dacă s-ar aplica această tehnică secretă?



ANALIZA COMPARATIVĂ ÎNTRE ORGASMUL OBIŞNUIT ŞI ORGASMUL MULTIPLU TRĂIT DATORITĂ CONTINENŢEI AMOROASE

ORGASMUL OBIŞNUIT (cu ejaculare)

1. *Se manifestă ca o Explozie* (inevitabil, energia erotică se risipeşte în scurt timp, definitiv şi inutil), *iar intensitatea trăirii se diminuează gradat în comparaţie cu amploarea celor simţite la începutul experienţei amoroase. Are loc în timp scurt şi din această cauză apare o stare de nostalgie.*

2. *Se manifestă fulgerător de rapid, fără ca fiinţa să poată avea un control asupra acestuia.*

3. Se manifestă doar în corpul fizic, la nivel grosier doar.

4. Apare ca un Joc cu celălalt.

5. *Starea preponderentă care se creează este caracterizată prin*:Eu depind de el/ea.

6. *De obicei femeia este pasivă, iar bărbatul activ.*

7. Respiraţia este accelerată, haotică.

8. *Acesta este doar un act reflex care dă naştere unei pierderi a controlului (inconştienţă - impresie de trăire animalică, nestăvilită).*

9. Este caracterizat de Mişcare.

10. Disponibilitatea amoroasă este limitată în timp datorită epuizării ce rezultă în urma pierderii intempestive a energiei sexuale prin ejacularea spermei la bărbat şi a descărcării explozive la femeie, conducând la instalarea unei stări de vlăguire şi somnolenţă care, în cazul excesului, se traduce prin instinctiva repulsie faţă de celălalt sau greaţă faţă de sine.

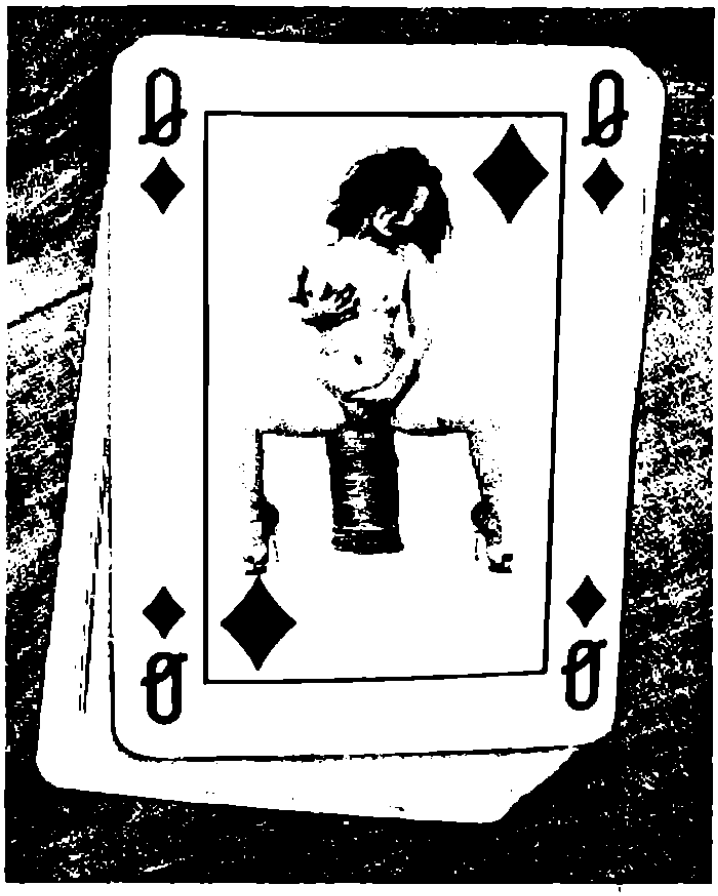
11.*Caracterizat, de asemenea, de teama uneori inconştientă faţă de pericolul fecundării sau graviditătii nedorite care atrage după sine folosirea contraceptivelor ce provoacă stări de frustrare şi tulburări hormonale în timp.*

12. *Conduce la manifestarea ataşamentului şi a dorinţei egoiste.*

13. *Pierderea cunoştinţei este un fapt constatat adeseori, în timpul fuziunilor amoroase cu descărcare.*

14. Datorită pierderii intempestive şi inutile a unei mari cantităţi de energie sexuală pe cale reflexă, la scurt timp după aceea potenţialul mental şi psihic este diminuat, trăirea afectivă fiind mult estompată, iar intensitatea senzaţiilor sexuale şi a trăirilor erotice se micşorează considerabil; în plus, la nivel intelectual se resimte o stare de „vâscozitate".

ORGASMUL TOTAL SUCCESIV (fără ejaculare)



1. Are ca trăsătură dominantă implozia deoarece energia erotică se sublimează, fiind transmutată în energii din ce în ce mai elevate şi se acumulează în planurile profunde ale fiinţei provocând atât stări unice de plăcere cât şi fenomene extraordinare, de o bogăţie fascinantă prin fineţea lor. Intensitatea trăirii se măreşte constant şi nu se micşorează în finalul experienţei.

2. Experienţa conduce la trăiri atemporale, în afara timpului, deoarece durează indefinit ca durată şi prin urmare, uneori, timpul apare ca fiind tangent cu infinitul, prin senzaţia oceanică de plenitudine, de fericire şi bucurie de a trăi pe care le induce în întreaga fiinţă la ambii iubiţi.

3. Se resimte şi în afara corpului fizic, atât la nivel subtil sau psihic cât şi la nivel mental, dar antrenând totodată armonios şi corpul fizic prin forţa senzaţiilor erotice resimţite global.

4. Apare ca un joc cu (în) sine, simultan cu perceperea empatică a celuilalt ca şi cum ar fi sau ar face parte din propria fiinţă.

5. Fiinţa iubită pare că dispare datorită transfigurării realizate spontan şi astfel se resimte o gigantică dilatare a conştiinţei proprii, fuzionată cu a fiinţei iubite, în Cosmos, la nesfârşit.

6. De obicei femeia este activă, iar bărbatul pasiv.

7. Respiraţie blândă, calmă, ritmată de la sine.

8. Este un act hiperconştient, şi în întregime stăpânit, ce conduce progresiv la un abandon extatic care face să se manifeste o beatitudine amoroasă inefabilă, ce odată instalată îşi face resimţite ecourile în zonele cele mai intime ale fiinţei, 2-3 zile la rând după experienţa amoroasă.

9. Se caracterizează prin nemişcare alternând cu unduiri încetinite, la care corpul celuilalt răspunde cu tandreţe în sintonanţă cu armoniile divine.

10. Conferă o disponibilitate amoroasă nelimitată, făcând posibilă o trăire erotică de o intensitate covârşitoare 8-10 ore în şir (CU CONDIŢIA CA AMBII IUBIŢI SĂ-ŞI CONTROLEZE TOTAL ENERGIA SEXUALĂ), în care vitalitatea erotică a celor doi, în loc să se diminueze se amplifică, făcând să apară o plenară stare de forţă lăuntrică precum şi o satisfacţie sexuală deplină.

11. Conduce la eliberarea completă a fiinţei de orice restricţii sau tensiuni penibile, facând perfect posibilă o manifestare erotică sănătoasă şi exuberantă determinată de anularea oricarei limitări fiziologice prin suspendarea totală a ejaculării la bărbat, indiferent de durata contactului sexual.

12. Conferă detaşare, dorinţă transcendentă ce se transformă deseori în non-dorinţă, apare un sentiment de împăcare cu sine şi fericire durabilă pe care o revarsăm asupra celuilalt prin duioşie şi recunoştintă.

13. Conduce la trezirea potenţialului mental latent, ascuţirea luciditătii conştiinţei, amplificarea inteligenţei, intuirea spiritului sau a conştiinţei.

14. Graţie transmutării şi sublimării integrale, în alte forme de energie, a forţei sexuale la ambii iubiţi, atât în cursul experienţei amoroase cât şi mult timp după aceea (2-3 zile în şir), puterea psiho-mentală este mult amplificată, aceasta determinând totodată trezirea capacităţilor parapsihice latente (telepatie, premoniţie, clarviziune, intuiţie, etc.); apare o stare copleşitoare de euforie afectivă şi o sintonie mărită faţă de evenimentele cu conţinut afectiv pozitiv; vitalitatea este mult mărită şi aceasta atrage după sine scăderea nevoii de somn; energia intelectuală creşte faţă de normal; gândirea este plină de fantezie creatoare şi deosebit de lucidă; survine o foarte mare disponibilitate amoroasă fără ca prin aceasta să rezulte cea mai mică stare de epuizare.

Psihoneurologii au studiat în ultima vreme cu multă atenţie efectele benefice multiple care apar în cazul fuziunii amorose numai cu continenţă, confirmând valoarea cu totul excepţională a acesteia, mai ales în cadrul cuplurilor care o practică în mod consecvent. De asemenea, este demn de remarcat că, potrivit unor opinii recent publicate în presa engleză şi germană medicina, psihologia şi sociologia timpurilor noastre au început doar de curând să înţeleagă trăirile sublime profunde şi foarte ample care însoţesc de regulă, zile în şir, dragostea cu continenţă dintre un bărbat şi o femeie. Toate acestea şi multe altele i-au făcut totodată să-şi dea seama că, de fapt, continenţa sexuală este un factor foarte important care restabileşte, menţine şi determină pe o cale naturală sănătatea omului. Cercetătorii americani au demonstrat că dragostea realizată numai cu continenţă favorizează succesul în muncă. Potrivit spuselor lui Howard Glesser, specialist în neurofiziologie, „la scurt timp după o fuziune amoroasă intensă, care a fost realizată în totalitate cu continenţă, cei doi iubiţi se simt extraordinar de puternici şi regeneraţi. După o scurtă perioadă de timp, la nivelul întregului corp şi, mai ales la nivelul creierului, începe să se manifeste o puternică reacţie de răspuns care îi face mai activi şi mai întreprinzători, asigurându-le astfel 5-7 zile în şir, un mare succes în comparaţie cu cei care nu practică continenţa sexuală."

Psihoneuroimunologia este o nouă ştiinţă care cercetează atent şi sistematic ce înrâurire au sentimentele asupra sistemului imunitar, care, fără îndoială, este cel mai important garant al sănătăţii noastre. Psihoneuroimunologii au explicat că astfel starea îmbunătăţită în care ajunge şi se menţine zile în şir organismul nostru datorită actului amoros realizat numai cu continenţă, influenţează într-o măsură pe deplin controlabilă sănătatea, bunăstarea şi aspectul exterior al oamenilor. Ca urmare a stării profunde de fericire foarte mare, creşte considerabil numărul celulelor protectoare. Datorită acestui aspect şi din cauza secreţiilor masive de cortizon care se produc după aceea, la îndrăgostiţii care practică sistematic continenţa sexuală, de exemplu, zgârieturile şi diferitele inflamaţii se vindecă mult mai repede decât la oamenii care nu practică deloc continenţa. Guturaiul şi gripa survin, de asemenea, mai rar la iubiţii care practică mereu continenţa amoroasă. Desigur, cei sceptici vor spune că pentru protecţia unor infecţii se poate utiliza un vaccin, dar să nu uităm totuşi că în fond amorul cu continenţă este perfect natural, cu mult mai plăcut şi nu prezintă nici un fel de risc.

O femeie cu o funcţie de conducere într-o firmă de renume ce participă la un curs de spiritualitate tantrică, a mărturisit că exerciţiile de relaxare învăţate la acest curs au condus-o la o înţelegere cu totul deosebită faţă de cea pe care o avea. Realizând cu perseverenţă tehnicile

primite la acest curs, a reuşit să atingă niveluri profunde ale orgasmului. Ghidându-şi iubitul pentru a-i oferi ceea ce ea avea nevoie din punct de vedere erotic, a simţit o amplificare evidentă a energiei şi a forţei sale vitale. A dobândit o mare încredere în ea. În acelaşi timp, la serviciul pe care-l avea a remarcat că a devenit mult mai eficientă, acceptând responsabilităţi mult mai mari. A asociat această eficienţă cu abilitatea ei de a canaliza acea energie, prin transmutare şi sublimare, spre nivelurile superioare ale fiinţei.

Practica tantrică nu se referă doar la a avea orgasme mai multe şi mai profunde, ci la a fi „orgasmatic" în fiecare moment. Idealul căii tantrice este ca fiinţa care este angrenată pe această cale să trăiască fiecare clipă a vieţii cu intensitatea şi fericirea unui orgasm.

FEMEI CE AU ATINS STADII DE MĂIESTRIE ÎN TANTRA

Interviu cu Raquel Welch

Într-un interviu publicat de revista *Playboy*, faimoasa artistă Raquel Welch descrie diferitele faţete ale unor stări resimţite ca urmare a experienţelor amoroase tantrice în care transmutarea energiilor sexuale stă la baza acestor ,fenomene extraordinare.

TANTRA - o misterioasă şi fascinantă artă a iubirii din Orient

În mai multe rânduri aţi afirmat că sexualitatea tantrică v-a deschis faţă de o realitate sublimă, extrem de bogată în aspecte inefabile, pe care înainte nici nu o bănuiaţi. Încercaţi să ne faceţi să înţelegem ce înseamnă aceasta, privind chiar din intimitatea propriei fiinţe?

„Sunt conştientă că a defini înseamnă a limita şi de aceea am o anumită reţinere să vorbesc despre gama abisală de stări excepţionale, care se revelează de la sine oricărei femei inteligente şi senzuale care va experimenta direct amorul în forma sa cea mai rafinată şi infinit cosmică pe care o face posibilă metodologia tantrică. Adevărul spuselor mele poate fi înţeles numai de acele rare femei care în anumite clipe de mare plenitudine sexuală au putut avea fulgerător intuiţia fragmentară a acestor stări, pe care acum eu le trăiesc firesc şi plenar, de fiecare dată savurându-le întreaga complexitate, revelându-se sub noi şi noi forme.

Cred că nu greşesc dacă afirm că nimic nu restabileşte cu atâta iuţeală unitatea fiinţei mele, ca amorul tantric. Toate avânturile mele se leagă atunci între ele, toate ideile îmi apar vii şi pline de o forţă uriaşă, impregnată de puterea lor psihică. Sublimarea amoroasă îmi generează senzaţii abstracte: în faţa ochiului interior al minţii apar imaginile sublime a tot ceea ce iubesc; dilatată la nesfârşit, contemplu procesul global al schimbării, al mişcării, al amestecului, al fluxului, al transformării ce se produce înăuntrul meu.

În acest sens aş putea revela aspectul fascinant pe care-l urmează trăirea amoroasă, prin trecerea de la influenţa asupra sensibilităţii, prin suscitarea de emoţii şi sentimente euforice, la acţionarea asupra dinamicii interioare, până la revelaţii sufleteşti şi sublimări spirituale. Se merge de la o emoţie extrem de plăcută la gândire şi la mişcare, urmată de o reîntoarcere la aceeaşi emoţie care se nuanţează; în urma acestei stări dispoziţionale apare în emoţie

o sporire a intensităţii, în mişcare un anume entuziasm susţinut, în gândire o atitudine imaginativă mai vie şi, în fine, în registrul conştiinţei atitudini infinit de variate, succedându-se cu o extremă rapiditate; iată în desfăşurarea şi în traiectul său simplificat modelul secret al amorului tantric în care fiinţa foloseşte conştient energia sexuală pe care altfel o risipeşte intempestiv, epuizându-se penibil în cazul excesului".

Puteţi să ne descrieţi ce simţiţi de fapt chiar în timpul jocului amoros tantric?

„Amorul tantric îmi arată că acţionând subtil într-un anume sens, prin senzaţii ce se produc într-o precisă succesiune, îmi determină mişcări, îmi desfăşoară instantaneu noi viziuni asupra realităţii, îmi comunică impresii cvasiabstracte de echilibrări, de deplasări, de perspective, îmi dă intuiţia conţinutului, extremelor, emoţiilor chiar şi a materiei. Mă face să mă unduiesc senzual într-un mod care chiar şi pe mine mă uimeşte şi resimt cum din mine emană valuri de energie. Mă face să mă bucur frenetic de orice ipostază amoroasă, să gândesc profund şi accelerat, mă face să mă simt extrem de lucidă şi în acelaşi timp îmbătată de beatitudine, să mă simt fulger şi fulgerată; mă face să mă simt lumină şi tenebre; feminină şi masculină; mă subţiază până la fir şi tăcere; mă face să mă simt îmbătată de o plăcere nesfârşită, scufundată în mister şi aproape

că nu mai ştiu dacă sunt cea care observă sau cea observată, dacă mă joc sau asist la un joc feeric, dacă domin sau sunt dominată. Sunt în acelaşi timp pe culmea valului de energie şi la poala lui şi privesc detaşată înaltul. Această nedeterminare este cheia farmecului enigmatic pe care îl degajă amorul tantric pentru cei ce îi realizează practic valenţele.

Prin energia uriaşă pe care o trezeşte, erotismul tantric are o acţiune foarte mare asupra tuturor nivelurilor fiinţei oferind astfel mijloace nebănuite de a realiza, destul de uşor şi în scurt timp, toate dorinţele unei vieţi complete, toată fantasmagoria pasiunilor, a trăirilor senzuale, mergând uneori chiar până la insinuarea dacă nu a inteligenţei, cel puţin al actelor sale."

Ce influenţă are asupra minţii şi inteligenţei amorul tantric?

„În funcţie de semnul zodiacal sub care s-a născut bărbatul, amorul tantric cu un anumit partener are o gamă largă de efecte mentale asupra mea, mobilizându-mi nuanţat inteligenţa şi conducându-mă la descoperirea unor adevăruri profunde, la realizarea unei limpeziri în sfera reflectării intelectuale a realităţii, la fructificarea diferită a gândirii creatoare. Pentru mine este acum evident că în toate stările de plenitudine amoroasă pe care le-am avut cu unii iubiţi, aceştia mi-au stimulat trăiri de o foarte mare profunzime, transformând modul în care vedeam lumea."

În tradiţia orientală tantrică se fac deseori referiri la fenomenele parapsihice care se produc de la sine, în mod cu totul natural, deîndată ce partenerii ajung să transmute uriaşele energii ce se manifestă sub forma unor stări de o intensitate uluitoare, în frenetic.

Ce aţi constatat personal în această direcţie?

„Deşi îmi este foarte dificil de relatat, aş putea spune că experienţa amoroasă tantrică m-a făcut să remarc destul de repede că *eu*-l meu conştient este suspendat între două lumi. Există lumea cotidiană alcătuită din culori, sunete, din materie. În spatele mentalului meu conştient mi se revela însă, simultan lumea misterioasă a universurilor paralele în care se integrează luna, soarele, stelele, nebuloasele îndepărtate. Aici, în această lume, nebănuită de ceilalţi oameni, spiritul meu a fost de multe ori fulgerător umplut de lumina mirifică a unei alte realităţi, aş putea spune a ideilor, care-mi apăreau deosebit de stimulante şi uluitor de bogate. În asemenea stări, induse de transa amoroasă am putut contempla cu încântare imagini amoroase şi mentale ale unor fenomene psihice pe care niciodată ochii mai fizici nu le-ar fi putut vedea. În nenumărate situaţii am avut impresia că o inteligenţă infinită, cosmică, de

proporţii colosale mă ghidează. Uneori am reuşit să percep detaşată gânduri care ieşeau din interiorul enigmatic al fiinţei mele, părând a voi să mă instruiască. Acum pentru mine este evident că în spatele lumii mele conştiente se întinde o mare lume intermediară: lumea subconştientului. Ea este o modalitate de echilibru între lumea

existenţei cotidiene şi infinita inteligenţă a universului. Această lume intermediară este cea care transformă forţele cosmice subtile care ne umplu fiinţa, în directive sau informaţii pentru eu-l nostru, făcând să apară minunate impresii auditive. Învăţând să explorez această stranie lume intermediară am ajuns să înţeleg pentru ce acţionez într-un anumit fel şi acum reuşesc să ajung la izvorul acelor înzestrări latente sau posibilităţi fabuloase pe care le dă stăpânirea energiilor secrete ale vieţii. În asemenea clipe, cei doi parteneri resimt extazul nemărginit, pe care-l produce unificarea existenţei lor, ei realizează într-o inefabilă euforie că şi-au împăcat lumea fizică şi pe aceea a *eu*-lui lor într-un ansamblu armonios de viaţă sublimă. În asemenea clipe de neuitat, îmbătată de dragoste, am realizat că învăţam să-mi domin spaimele şi să înlocuiesc aşa-zisele mistere ale vieţii prin cunoaştere. Aici, însă, numai acele femei care se deschid faţă de această experienţă pot să împărtăşească această bucurie unică.

În unele momente, eram preocupată de vagi amintiri, anumite scene, locuri sau figuri stranii, amintiri ce proveneau din visele nopţilor precedente, ce încercau să fie recunoscute de spirit. Gradat am reuşit să înţeleg că acestea nu erau banale fantasme generate de vise, ci erau elementele unor experienţe la fel de reale ca şi existenţa fizică. Astfel, mi-am dat seama că de fapt conştiinţa, sau cum s-ar spune ceea ce-mi constituie realitatea, pendulează întotdeauna între două lumi: când suntem treji, universul nostru pare constrâns, limitat la ceea ce vedem cu ochii. Când suntem adormiţi, uneori chiar la 2-3 zile după o experienţă amoroasă tantrică, conştiinţa noastră se poate elibera, fuzionând nestânjenită cu INTELIGENŢA INFINITĂ COSMICĂ. În

asemenea cazuri conştiinţei i se poate oferi şansa pătrunderii în lumi paralele deosebit de elevate. În situaţia unei depline reuşite, ea poate reveni îmbogăţită cu o imensă inspiraţie, sau cu o putere stupefiantă de realizare a celor mai înalte ţeluri care permite să fie regenerată cu o uimitoare uşurinţă, atât viaţa proprie, cât şi a celor pe care dorim să îi ajutăm sau să îi facem fericiţi. Căutând, am reuşit până la urmă să cunosc principiile psihologice şi spirituale care se găsesc în spatele acestor fenomene. Aceste procese s-au declanşat în urma unor experienţe amoroase tantrice ce m-au determinat să nu confund unele vise banale cu capacitate emisă prin erotism transfigurat ce dilata conştiinţa în imensitate, dincolo de limitele spaţiului şi timpului. Acum realizez amuzată că existenţa noastră este limitată foarte mult de propriile noastre temeri, prejudecăţi, inhibiţii, superstiţii, care sunt întreţinute numai de ignoranţa determinată de lipsa de experienţă. Prin TANTRA am reuşit să mă ridic la un anumit grad de stăpânire a energiilor potenţiale ale fiinţei, şi, astfel, o nouă modalitate de a experimenta amorul mi-a deschis aproape de la sine aceste facultăţi naturale, pe care necunoscătorii le numesc paranormale prin prisma mediocrităţii şi limitării penibile în care se menţin. Prin amorul tantric, simultan cu extazul amoros, femeia îşi depăşeşte cu uşurinţă închistarea şi neputinţa, dobândind o cunoaştere unică ce-i permite să se integreze direct în realitate printr-o experienţă bulversantă care o trezeşte faţă de sine însăşi.

Filozoful francez Descartes susţinea că sediul sufletului este glanda pineală. Pe ce se baza el oare în această afirmaţie? Sufletul este oare un lucru, o calitate, un organ anume? Un asemenea organ sau esenţa sufletului ar putea fi transferată de la o fiinţă umană la alta? Acestea erau întrebări care mă frământau în van înainte de a mă deschide faţă de amorul tantric. Acum am ajuns să înţeleg deja care este relaţia conştiinţei umane cu sufletul. Ştiu chiar că fluxul conştiinţei poate fi pus la unison astfel că percepţia referitoare la eu-l nostru, la realitatea noastră interioară poate fi alterată sau rafinată la extrem prin intermediul ei. Trezirea faţă de realitatea superioară a EU-lui ESENŢĂ şi o concepţie bazată în întregime pe experienţa practică referitoare la puterile imense de realizare care există în energia sexuală a fiinţei nu implică să se aştepte în inerţie o miraculoasă transformare viitoare. Un asemenea proces este posibil cu atât mai repede cu cât fiinţa în cauză se află în deplină înflorire a energiilor sale amoroase pe care va trebui doar să le sublimeze prin intermediul unei aplicări tenace a propriilor puteri mentale, într-o manieră care este în acelaşi timp extrem de plăcută. Îmbinând de minune utilul cu plăcutul, amorul în viziunea tantrică devine o super-euforică modalitate de auto-dezvoltare superioară.

Prin amorul tantric am constatat cu uimire că fiinţa umană poate la voinţă

să-şi branşeze conştiinţa pe unul din cele 7 niveluri de conştiinţă care pot fi experimentate atât în noi înşine cât şi în partener sau în realitatea care ne înconjoară. Chakra-le de care se vorbeşte în YOGA şi tantrism sunt de fapt focare care primesc şi emană energii ale planurilor universale de conştiinţă. În MULADHARA, între anus şi sex, se află condensată în centrul cel mai de jos, forţa vitală nediferenţiată. Ea se ridică, pentru a deveni în SWADHISTANA, la nivelul organelor genitale, energia instinctelor, a sexualităţii, a erotismului, a dorinţei. Ea trece prin MANIPURA, la nivelul ombilicului, care este centrul pasiunii, voinţei, ambiţiei, energiei în expansiune. Forţa vitală urcă apoi până la ANAHATA, regiunea pieptului care este focarul emoţiilor rafinate, afective şi euforice. Ea atinge VISHUDDHA la nivelul gâtului, care este nivelul cunoaşterii intuitive sublime şi elevării estetice, apoi urcă în AJNA, în zona frunţii, care este centrul clarviziunii, inteligenţei şi cunoaşterii intelectuale înalte. În cele din urmă se opreşte în SAHASRARA, la nivelul creştetului, care este focarul ultim al înţelepciunii, al iluminării dătătoare de beatitudine şi al nemărginirii infinite.

Prin amorul tantric am reuşit să-mi dinamizez aceste facultăţi înainte nebănuite şi am învăţat să trăiesc în prezent. Simţurile au devenit pentru mine detonatori ai spiritului. Am realizat că fiecare dintre celulele mele este încărcată de psihism. Pentru ce să considerăm că gândirea se limitează doar la creier? Prin amorul tantric, mentalul poate acţiona formidabil de uşor asupra fizicului. Personal, am putut verifica aceasta modelându-mi corpul şi frumuseţea, aşa cum un artist îşi modelează după cum doreşte argila."

Ce părere aveţi despre fericire?

„Fericirea deplină este greu de atins atâta vreme cât nu facem un efort considerabil. În închipuire, fericirea se află la îndemâna tuturor, însă în realitate ea se supune numai celor înzestraţi cu o mare putere, care le permite să înlăture toate obstacolele. TANTRA m-a făcut să realizez că este minunat, atât pentru

mine cât şi pentru cei din jurul meu să trăiesc fericită în împrejurări îmbucurătoare cât mai mult timp cu putinţă. După părerea mea, femeia temperată în vorbire, statornică în fapte, iute la îndeplinire, puternică în silinţă, neabătută de la ţelul urmărit şi capabilă de stăpânire, este înzestrată pentru o mare fericire, dacă pe deasupra cunoaşte şi principiile tantrice pe care le aplică în mod consecvent în viaţa sa intimă, eliberată de complexe de inferioritate şi prejudecăţi paralizante. Multe femei, datorită închistării, ratează momente unice, făcându-şi iluzii cu privire la o fericire viitoare din cauza căreia neglijează realitatea unor lucruri extrem de plăcute din prezent. Experienţa actuală de viaţă mă face să cred ferm că atâta timp cât corpul este sănătos, prin amorul tantric bătrâneţea poate fi ţinută deoparte şi, în plus, simţurile vor fi menţinute în deplină putere şi, în ciuda vârstei, îmi voi păstra tinereţea şi prospeţimea dându-mi în continuare cu înţelepciune toată silinţa să-mi asigur fericirea de a fi iubită, iubind cât mai mult şi cât mai intens pentru a-mi satisface marea bucurie pe care o resimt când fac plăcere acelora care-mi atrag dragostea şi admiraţia. Fericirea imposibil de găsit în altă parte este un lucru uşor de găsit în noi prin amorul tantric. Este ciudat că majoritatea oamenilor, în loc să caute fericirea în ei înşişi printr-o împlinirea amoroasă cât mai profundă, o urmăresc în afara lor legându-se de părerea altor oameni care pot fi linguşitori, nesinceri, nedrepţi, plini de invidie, de toane şi de alte idei preconcepute.

Într-o relaţie amoroasă am constat că femeia care este nepăsătoare faţă de propria ei fericire rareori este atentă faţă de fericirea pe care i-o provoacă celuilalt. Într-o trăire amoroasă frenetică am avut brusc revelaţia că ceea ce suntem şi cum suntem contribuie infinit mai mult la fericirea noastră decât ceea ce avem. Cel energic dobândeşte fericirea chiar când este singur, căci fericirea, ca şi nefericirea sunt în suflet. Înţelepciunea şi bunătatea sunt însă, după părerea mea, condiţiile esenţiale ale fericirii."

Credeţi că orice femeie este capabilă să abordeze cu succes amorul tantric?

„Orice femeie frumoasă, total deschisă senzual şi inteligentă, care intuieşte într-o oarecare măsură puterea colosală a iubirii şi o va folosi cu tenacitate şi perseverenţă pentru a se trezi, descoperindu-şi aspectele superioare ale conştiinţei este în stare să atingă orice performanţă tantrică, cu condiţia să aibă un partener antrenat şi canalizat în aceeaşi direcţie cu ea. Prin natura structurii sale intime, femeia este extrem de înzestrată natural pentru amorul tantric. Sublimarea energiei amoroase se realizează mult mai uşor la ea decât la bărbat, care va trebui să se plieze la un antrenament mult mai sistematic pentru a ajunge să rămână chiar şi 6 ore în erecţie fără a ajunge să ejaculeze

vreodată în tot acest interval. Desigur că o femeie poate cu uşurinţă, dacă vrea, să ajute un bărbat să înţeleagă acest proces intim, uşurându-i cu mult reuşita în măsura în care acesta este deschis faţă de această formă sublimă de a aborda amorul. Progresul pentru o femeie este mai greu şi mai lent dacă bărbatul nu-şi controlează pe deplin energia sexuală ajungând să evite pierderea controlului şi ejacularea indiferent de durata contactului. În măsura în care ar avea curiozitatea să experimenteze trăirea amoroasă net superioară şi mult mai amplă în maniera tantrică, orice femeie deschisă senzual şi natural înzestrată către trăiri sexuale, ar fi uimită de transformările pe care le-ar constata într-un timp foarte scurt, atât din punct de vedere spiritual, cât şi din punctul de vedere al satisfacţiilor senzuale resimţite. Încercând să împărtăşesc unor femei extrem de senzuale şi la fel de frumoase propria mea experienţă amoroasă prin TANTRA, am putut să remarc ecoul redus pe care-l are în asemenea structuri totuşi adecvate acestei realităţi tulburătoare pentru mine, datorită inerţiei şi prejudecăţilor prosteşti în care se menţin în ciuda afirmaţiilor cu privire la aşa-zisa eliberare a femeii şi urcarea ei la acelaşi nivel de înţelegere cu acela al bărbatului, din punctul de vedere al posibilităţilor interioare.

Ceea ce le lipseşte unor asemenea femei chiar foarte dotate pentru amorul tantric este, în cazul în care au cunoştinţele indispensabile, numai curiozitatea de a verifica efectiv prin experienţă directă această realitate formidabilă. Verificând prin propria lor experienţă, s-ar convinge atunci pe deplin de cele afirmate aici, căci le-ar da posibilitatea să compare două moduri distincte de a trăi amorul."

Când aţi început să vă interesaţi de YOGA şi tantrism? Ce conjunctură v-a trezit curiozitatea în acest domeniu?

„În adolescenţă am citit multe lucrări de YOGA şi doar una singură de TANTRA, dar din pură curiozitate şi fără să mă gândesc să abordez practic acest domeniu. Unele afirmaţii din acele lucrări îmi apăreau ca fiind o fantezie delirantă, demnă, după părerea mea de atunci de cărţile ştiinţifico-fantastice, iar altele erau pentru mine ca nişte basme frumoase pentru a-ţi petrece timpul în mod plăcut. Ignoranţa mea era imensă şi-mi închipuiam că este imposibil ca nişte oameni să afle acum 2000 de ani ceea ce de fapt nimeni în jurul meu nu era capabil să-mi dovedească acum pentru a mă convinge.

Mai târziu, îmi amintesc că văzând fotografia actriţei MAE WEST şi începând să o admir, am fost uimită de farmecul şi vivacitatea pe care o emana, dincolo de aerul de mister care o învăluia, intrigându-mă din ce în ce mai mult. M-a surprins că această actriţă, al cărei farmec mă copleşea, îşi păstra nealterată frumuseţea şi prospeţimea, de parcă timpul ar fi fost oprit în loc întocmai ca în cazul unei statui de fildeş. Am început să-i urmăresc cu atenţie viaţa şi m-a uimit nonşalanţa şi dezinhibarea pe care o afişa în pozele în care apărea goală şi uluitor de detaşată în frumuseţea ei copleşitoare. Care era oare secretul acestei stări de îmbătătoare vrajă şi fascinantă feminitate care emana prin toţi porii la această fiinţă. La un moment dat, într-un articol am citit că MAE WEST practica o formă orientală de amor care-i permitea să-şi menţină nealterate farmecul şi vitalitatea în ciuda trecerii timpului. Pentru ea, iubirea este un elixir al tinereţii dătătoare de forţă şi prospeţime - susţinea articolul. Fulgerător, în mintea mea s-a făcut lumină. Prin urmare, ceea ce eu crezusem că este fantastic şi imposibil era totuşi real şi verificabil în cazul acestei actriţe. Am hotărât să mă interesez, de data aceasta practic, de ceea ce mai înainte parcursesem amuzată, zâmbind ironic în ignoranţa mea adolescentină.

Am început să mă documentez cu atenţie şi să practic ceea ce am înţeles şi, în scurt timp după aceea, am fost uimită să constat că rezultatele erau exact cele indicate ca trebuind să apară. Într-o discuţie cu MAE WEST, la doi ani după aceea, am putut avea cu această actriţă, pe care continuam să o admir, un schimb fructuos de opinii. Ceea ce eu abia reuşeam să dibui pe linia amorului tantric, ea ştia de multă vreme şi m-a edificat în mod magistral cum să procedez mai departe, întărindu-mi convingerea că ceea ce realizase ea puteam să realizez la fel de bine şi eu.

A fost destul de greu la început să găsesc un iubit care să admită să se antreneze ajutat de mine, pentru a ajunge să-şi controleze ca şi mine energia

erotică, dar când au apărut primele succese uimirea lui nu a cunoscut margini faţă de amploarea şi profunzimea stărilor amoroase pe care nici nu le-ar fi bănuit a fi cu putinţă. Plăcerea resimţită la fiecare joc amoros făcea ca dragostea noastră să crească până la culmi de dăruire şi tandreţe greu imaginabile chiar şi pentru cel mai armonios cuplu dar care nu cunoaşte TANTRA. Ore în şir rămâneam scufundaţi într-o plăcere nesfârşită care ne transfigura şi ne eleva făcându-ne să ne dizolvăm unul în celălalt de bucurie. Când urma să ne despărţim după asemenea stări delicioase, afecţiunea şi tandreţea noastră erau şi mai intense. Fiecare era pentru celălalt un ocean de încântare şi eliberaţi de egoism, copleşiţi de cea mai pură dragoste, ne întreceam să oferim unul celuilalt cât mai multă plăcere generatoare de beatitudine amoroasă. Fericirea resimţită în asemenea stări era îmbătătoare, iar uluirea noastră se menţinea constantă remarcând unul la celălalt schimbările care se produceau gradat în noi. Comuniunea şi sinceritatea cu care ne exprimam spontan făcea ca fericirea resimţită să fie şi mai extraordinară. Comunicările telepatice apăreau de la sine între noi şi ne simţeam intimi ca şi cum fiecare ar fi fost el însuşi celălalt.

Ar fi desigur foarte multe de spus, dar cred că cei care vor verifica realitatea acestor fenomene esenţiale vor putea să constate cu mult mai mult căci un gram de practică valorează cât tone de teorie."

Dansatoarele din templu

În tradiţia tantrică dansatoarea frumoasă şi dezinvoltă este asociată cu energia erotică şi cu puterea tainică a femeii de a iniţia. Dansul întruchipează în mod aparte întreaga gamă de emoţii ce nu pot fi exprimate în alt mod, astfel el,dansul, putând revela întreagul mister al spiritualităţii tantrice. Dansatoarele din templu sau aşa-zisele

„DEVADASI" (literal „servitoarea lui Dumnezeu") erau experte în diferire ramuri ale tradiţiei Yoga care după ani îndelungaţi de practică, îşi dezvoltau şi îşi perfecţionau foarte mult controlul asupra diferitelor funcţii corporale. Ca iniţiatoare principale în TANTRA yoga, ele aveau un rol important, fiind considerate iubitele zeilor.

Următoarea relatare contemporană a lui Allen V. Ross ilustrează rolul dansatoarei indiene din templu, dar şi starea de măiestrie la care a ajuns aceasta.

„Frumoasa fată a intrat încet, în picioarele goale. A îngenunchiat în faţa mea şi mi-a sărutat picioarele. Era foarte frumoasă, arăta aproape de 30 de ani şi avea o faţă care, spre uimirea mea era matură şi copilăroasă în acelaşi timp. Corpul îi era în întregime acoperit de un sari de mătase aurie, transparent. Avea capul, mîinile şi picioarele goale, cu excepţia unor bijuterii de aur care atunci când se mişcau scoteau sunete cristaline.

A început să danseze fără nici un fel de acompaniament. Această devadasi emana o extraordinară sexualitate cu fiecare contracţie a buzelor sale pline, cu mişcările mâinilor şi capului, cu bătăile picioarelor, cu mişcările ochilor. Deschiderea şi închiderea nărilor, răsucirile sinuoase ale corpului ei ferm dar flexibil erau un spectacol profund transfigurator şi uimitor. Simţeam din ce în ce mai puternic încărcăturile profund electrice ale senzualităţii pasionale ale fetei şi mi se părea că ea foloseşte doar o mică parte a capacităţii sale uriaşe.

Dansul ei, lent şi extatic, era profund simbolic, emanând diferite stări amoroase, de la atracţie şi provocare la seducţie şi extaz final.

Trebuie să fi durat ore întregi, dar mărturisesc că în final eram complet vrăjit de ea. Apoi am făcut dragoste. Când s-a dezbrăcat am constatat că nu era un strip-tease vulgar. Hainele i-au alunecat delicat, lăsând să se vadă un corp vital, plin şi suplu, de culoarea scorţişoarei.

Mi-a spus apoi să mă întind pe rogojină. După aceea nu au mai existat decât Lingam-ul meu care parcă refuza să se descarce în Yoni-ul ei într-o uniune cosmică. Intimităţile ei frenetice şi pline de senzualitate m-au copleşit. Eram devorat. Era ceea ce hinduşii numesc „saraotastryan" sau „femeia spărgătoare de nuci" din cauza puterii nemaipomenite pentru mine a sfincterelor ei de la musculatura vaginală. Aproape că, îmbătat de fericire, îmi pierdusem minţile. Tot timpul murmura şi scotea sunete mantra-ice care parcă mă făceau să intru în transă. Deodată mi-am simţit creierul explodând de o fericire divină extarordinar de înaltă şi am simţit că am intrat într-o altă dimensiune. Erau acolo lumini alb-strălucitoare şi culori intense, extarordinare. Mi se părea că pereţii se topesc şi, dilatat în nemărginirea beatifică a universului simţeam extazul iubirii pătrunzându-mi cu putere în fiecare celulă din corp."

Ani Jetsun Dolma

În revista *Snow Lion Fall* a apărut povestea unei femei care a fost o întrupare vie a pricipiilor tantrismului tibetan.

Este vorba despre o altă femeie deosebită ce a atins realizarea supremă pe calea tantrică, dar pe calea tantrică de mâna dreaptă, adică prin fuziunea cu aspectele arhetipale macrocosmice fără intermediul unei fuziuni amoroase cu un bărbat din planul fizic, se numeşte *Ani Jetsun Dolma*, o femeie excepţională ale cărei realizări spirituale au devenit mai mult decât o legendă.

Refugiaţii tibetani din tabăra de la Lobersing, India, povestesc despre această femeie:

„Când am venit prima data din Tibet în această tabără nu ştiam nimic despre măreţia ei. Locuia singură într-o colibă în junglă rugându-se şi făcând meditaţii. Ea nu intra în tabără, iar nouă ne era frică de junglă."

„Ani Jetsun a rămas izolată în refugiul ei timp de aproape 2 ani. Era o femeie înaltă şi înţeleaptă."

Într-o zi un tăietor de lemne a trecut prin apropierea colibei sale. Deoarece era măcinat de multe probleme i-a cerut să-i facă un *Mo* (un anumit tip de divinaţie). Informaţia pe care i-a dat-o era exactă, iar problema sa a fost rezolvată repede. Curând toată lumea din tabără a auzit această poveste.

Oamenii din tabără au început să vină şi să-i ceară ajutorul căci nu

beneficiau de nici un fel de asistenţă medicală, iar căldura foarte mare, insectele ce aduceau malaria şi lipsa unei nutriţii adecvate produceau probleme foarte mari. „Ea păstra o sticlă plină cu apă, alături, pe parcursul meditaţiilor. Când cineva venea la ea pentru a-i cere ajutor îi dădea din acea apă. Doar o picătură din acea apă era suficientă pentru a vindeca orice boală a noastră, dar şi pe cele ale animalelor noastre." - afirma Sengela, o femeie ce a beneficiat de acest tratament.

Pentru femei ea era nepreţuită. A fi însărcinată în acele condiţii era o situaţie foarte periculoasă. În timpul ultimei perioade în care a fost însărcinată, o femeie a fost la Ani Jetsun cu unt, asupra căruia ea a suflat şi a spus nişte *mantra*-e. Când a intrat în travaliu femeia a mâncat acel unt. Imediat şi fără nici un pericol, copilul s-a născut. Untul mâncat de mame se regăsea pe capul noului născut. În acea perioadă nu s-a pierdut nici o mamă şi nici un copil.

O altă săteancă povestea:

„Puteam vorbi liber cu ea. Era femeie, iar noi femeile îi spuneam deschis toate problemele noastre deoarece ea ne înţelegea."

„Procedeul său de divinaţie *Mo* era întotdeauna foarte precis. Ani Jetsun te putea ajuta să găseşti ceea ce ai pierdut. Sau să-ţi spună despre modul în care se vor desfăşura anumite evenimente. Şi întotdeauna ne sfătuia să evităm să-i rănim pe ceilalţi. Ne vorbea despre pace şi despre faptul că datorită acelei păci puteam să experimentăm profunzimile spiritualităţii."

„Ea a salvat recolta într-un an. Când am ajuns aici localnicii erau

foarte sălbatici. Erau îmbrăcaţi în frunze şi se hrăneau din vânat. Vânatul lor consta din elefanţi, urşi şi alte animale sălbatice. Când câmpurile noastre au fost plantate şi recolta era aproape coaptă, animalele puteau să vină şi să calce totul în picioare. Ani Jetsun ne-a cerut să-i aducem niste pământ de pe câmp asupra căruia ea a suflat, iar noi nu am mai avut niciodată probleme."

Ani Jetsun îşi părăsea rar cortul. Iar când o făcea în mijlocul nopţii era pentru a merge şi a se ruga în marea stupă de lângă ogoare unde rămânea retrasă acordând sătenilor mici „audienţe".

„De obicei, când o vizitam, avea tot felul de şerpi care colcăiau în jurul ei", spunea o femeie care i-a fost discipol. „Şerpi veninoşi, cobre, dar ei nu-i era frică. Fiind cu ea într-o zi priveam cum o broască mare trecea prin cameră. O cobră a vrut să prindă broasca, dar Ani Jetsun a alungat-o astfel încât broasca a putut să scape. Urşii obişnuiau să mănânce din plăcintele pe care le oferea ca ofrandă în ritualurile ei. Ţânţarii nu o supărau. Chiar şi hienele o lăsau în pace."

„Corpul său iradia o lumină aurie. Ea mânca puţin, doar un mic bol cu lapte şi făină de grâu. Cu toate acestea era vitală şi puternică."

Changhup Cherton, care a trăit cu Ani Jetsun în junglă timp de 7 luni pentru a studia meditaţia, ne povesteşte: „S-a născut într-o familie foarte bogată de nomazi, într-un district din parte de est a Tibetului, unde nu-i lipsea nimic. La vârsta de 16 ani, părinţii săi au vrut să o mărite, dar aceasta i-a apărut ca fiind o lume a mizeriei şi a plecat în căutarea cunoaşterii spirituale.

Timp de mai multe zile Ani Jetsun a călătorit singură fără a fi conştientă de pericole sau de dificultăţi. A ajuns la o mănăstire lângă Lhasa, Nyingma Shungse, unde a devenit călugăriţă. După câţiva ani de studiu şi de practică ea a mers la mănăstirea Shingdu Rinpoche şi a făcut trei ani de retrageri consecutive.

Timp de trei luni a practicat retragerea Dzong Chen, o retragere într-un întuneric total, fără nici un fel de lumină şi fiind total izolată de orice contact uman. După aceasta a urmat o practică numită Devcholin în care ea s-a aşezat pe o anumită piatră consacrată, timp de 90 de zile, fără mâncare. Apoi a mers la muntele Khailasa şi l-a înconjurat de 13 ori, făcând mereu prosternări la poalele lui.

Când războiul cu China s-a declanşat ea a călătorit către India şi a construit un adăpost în junglă."

„Într-o zi, Ani Jetsun mi-a spus că a îmbătrânit şi-i este din ce în ce mai greu să-şi ducă la bun sfârşit munca. *Timpul meu a venit*, spuse Ani, *iar dacă mor este foarte bine.* La două zile după aceasta s-a îmbolnăvit. În zilele următoare am auzit cântecul unor păsări pe care nu le-am mai auzit niciodată.

Câteva ore mai târziu îngrijitoarea ei ne-a informat despre faptul că ea trecut în lumea celor drepţi. Am mers la cortul ei. Ani Jetsun murise în aceeaşi postură ca şi Buddha Shakyamuni. Pe faţa sa se putea citi imaginea păcii. Timp de trei zile şi trei nopţi corpul său a fost vegheat, dar acesta a rămas cald şi fără nici un semn de degenerescenţă. În a treia zi, înainte de a fi incinerată, i-a curs un lichid roşu dintr-o nară şi unul alb din cealaltă. Aceasta indica o înaltă realizare yoghină."

Când focul i-a cuprins corpul, acesta s-a transformat în ploaie blândă de scântei albastre. Cinci păsări enorme au zburat desupra corpului până acesta a fost ars complet, iar apoi ele au dispărut. Erau cinci dakini, entităţi divine care o însoţeau până pe tărâmul sfânt. În cenuşa ei s-au găsit relicve preţioase. În timpul perioadelor dificile, ele au fost împărţite sătenilor, care erau încrezători în puterea vindecătoare a acestor relicve .

În moarte ca şi în viaţă Ani Jetsun Dolam radia liniştea binecuvântării, ca rezultat al practicii sale neobosite. Ea nu a fost născută pentru măreţie, îmi spuneau oamenii din sat, dar ea a dobândit această măreţie prin propriile sale eforturi. De aceea au numit-o Rinpoche sau Piatra Preţioasă, îi cinstesc amintirea şi se roagă pentru renaşterea ei cât mai rapidă în mijlocul lor.

Viaţa sa continuă să fie o sursă de inspiraţie pentru ceilaţi, ca o piatră preţioasă în lumina răsăritului."

12.
TRANSFIGURARE ȘI SACRALITATE

Pentru o înţelegere cât mai exactă a ceea ce se înţelege şi se doreşte prin transfigurare, atât în viziunea contemporană cât şi în cea tradiţională, ne vom referi mai întâi la deosebirea dintre sacru şi profan, deoarece transfigurarea implică apriori o sacralizare a fiinţei şi o percepere a sa dintr-o perspectivă cosmică.

De fapt, ***transfigurare*** înseamnă a trece dincolo de figură, dincolo de tot ceea ce este aparenţă fizică, dincolo de materie, adică îndreptarea privirii către partea spirituală, esenţială, a tot ceea ce ne înconjoară, către sacrul manifestat. Toate acestea este necesar să fie însoţite de o atitudine perfect pozitivă, de acceptare, atât faţă de viaţă cât şi faţă de lume, deoarece totul este sfânt, totul este divin, totul este lumină. Putem regăsi divinul în lumea exterioară, dar ne putem regăsi şi pe noi înşine plenar în tot ceea ce ne înconjoară, iar tot ceea ce ne înconjoară se regăseşte în noi. Această unitate fundamentală a manifestării stă la baza acestei atitudini spirituale care nu neagă nimic, nu respinge nimic, ci integrează totul cu dragoste.

Sacrul se manifestă întotdeauna ca o realitate de un ordin complet diferit de realităţile „naturale", de realităţile fizice, încărcând aceste realităţi cu o frumuseţe ce trece dincolo de orice barieră fizică. De-a lungul timpului, mintea umană a caracterizat sacrul prin noţiunile de ***tremendum***, ***majestas***, ***mysterium fascinans***, recurgând la termeni preluaţi din domeniul natural sau din viaţa spirituală a fiinţei umane. Această terminologie provine tocmai din incapacitatea omului de a exprima acel inefabil al sacralităţii, acel mister teribil în care este învăluit tot ceea ce poate semnifica sacralitatea, limbajul neputând decât să sugereze ceea ce depăşeşte experienţa naturală a omului, folosind termeni preluaţi din această experienţă, pe care a urmărit mai mereu să o exprime din ce în ce mai bine.

Fiinţa umană descoperă sentimentul de spaimă în faţa sacrului, a acelui ***mysterium tremendum***, a acelei ***majestas*** care emană o putere şi o forţă copleşitoare, dar în totalitate necunoscută; descoperă, de asemenea, teama existenţială de un ***mysterium fascinans***, în care fiinţa sa înfloreşte în plenitudinea ei desăvârşită.

O definiţie care s-ar putea da sacrului este aceea de opus al profanului.

Omul devine conştient de existenţa sacrului pentru că acesta se manifestă, se înfăţişează ca un lucru cu totul diferit de profan. Pentru a reda actul acestei manifestări a sacrului, s-a propus termenul de ***hierofanie***, care ne este la îndemână, cu atât mai mult cu cât nu are nevoie de lămuriri suplimentare: el nu exprimă decât ceea ce este cuprins în conţinutul etimologic, adică ne prezintă aspectele sacralităţii. S-ar putea spune că istoria religiilor, de la cele mai primitive până la cele mai elaborate, este alcătuită dintr-o acumulare de hierofanii, din manifestările realităţilor sacre.

De la hierofania cea mai elementară, ca de pildă, manifestarea sacrului într-un lucru oarecare, o piatră ori un copac, până la hierofania supremă care este, pentru un creştin, întruparea lui Dumnezeu în Iisus Cristos, iar pentru un buddhist este manifestarea Principiului Suprem divin în Budhha, nu există ruptură. Este mereu aceeaşi taină, acelaşi mister: manifestarea a ceva care este „altfel", a unei realităţi care nu aparţine lumii noastre, în lucruri care fac parte integrantă din lumea noastră „naturală", „profană".

Occidentalul modern se simte oarecum stânjenit în faţa anumitor forme de manifestare a sacrului, neputând crede că acesta s-ar putea manifesta, pentru unele fiinţe umane, în pietre ori în arbori, aşa cum se poate constata în multe tradiţii care au supravieţuit până în epoca contemporană. Dar, precum vom vedea în cele ce urmează, nu este nicidecum vorba despre o venerare a pietrei sau a copacului în sine. Piatra sacră, arborele sacru nu sunt adorate ca atare, ci pentru că sunt niste hierofanii, pentru că simbolizează ceva care nu mai este piatră şi nici arbore, ci este sacru, adică prezintă o încărcătură spirituală profundă.

Orice hierofanie, chiar şi cea mai elementară, reprezintă pentru mintea umană un paradox. Manifestând sacrul, un obiect oarecare devine altceva, o persoană devine altcineva, fără a înceta însă să fie el însuşi, deoarece continuă să facă parte din mediul său cosmic, de fapt să fie integrat în universal. O piatră sacră este tot o piatră; în aparenţă (sau mai bine zis din punct de vedere profan), nimic nu o deosebeşte de celelalte pietre. Pentru cei cărora o piatră li s-a arătat sacră, realitatea sa imediată se preschimbă însă în realitate supranaturală, în realitatea sa universală. Cu alte cuvinte, pentru cei care au o experienţă religioasă, mai bine spus spirituală, întreaga Natură se poate înfăţisa ca sacralitate cosmică. ***Cosmosul, Universul în totalitatea sa, poate deveni o hierofanie.***

În Univers, în lumea manifestată, totul poate fi redus la energie, aflată în vibraţie pe diferite niveluri, de la cele mai grosiere la cele mai subtile. Din acest punct de vedere, până când atinge starea cea mai înaltă de eliberare spirituală şi de totală necondiţionare, conştiinţa unei fiinţe se găseşte, ca urmare a iluziei cosmice (MAYA), într-o stare condiţionată de ataşare, de

ignoranţă şi de complacere într-un mod existenţial inferior, în ceea ce se poate numi profan. Această identificare a conştiinţei cu o ipostază a sa inferioară, profană, de exemplu corpul fizic, se explică, de fapt, prin fenomenul de rezonanţă cu energia specifică acelui nivel de vibraţie.

De ce amintim aici de fenomenul de rezonanţă? ***Pentru a înţelege mai bine cele două aspecte, de afirmare şi de negare care au loc în procesul transfigurării. Pentru că, din punctul de vedere al conceptului de rezonanţă, transfigurarea implică într-adevăr două secvenţe net distincte. Aspectul de negare reprezintă tăierea rezonanţei iniţiale cu un plan inferior, adică cu o sferă de rezonanţă mai joasă, iar aspectul de afirmare este crearea unei noi rezonanţe cu o sferă superioară şi asimilarea ei în fiinţă.***

Omul societăţilor tradiţionale a ales să trăiască în sacru, adică într-o ambianţă transfigurată, sacralizată prin raportarea sa la sferele superioare, sublime ale manifestării sau în preajma obiectelor consacrate, adică a obiectelor devenite sacre, cât mai mult timp. Tendinţa este simplu de înţeles: pentru „primitivi", ca şi pentru omul tuturor societăţilor premoderne, sacrul înseamnă putere şi în cele din urmă, Realitatea Ultimă cea plină de mister dar şi de o forţă infinită. Puterea sacră înseamnă deopotrivă realitate, perenitate şi eficienţă. ***Opoziţia sacru profan este adesea înţeleasă ca opoziţie între real şi ireal sau pseudoreal, opoziţia dintre Realitate şi Iluzie.*** Dorinţa omului – care are o anumită cunoaştere şi integrare spirituală – de a face parte din Realitatea ultimă sau de a fi într-o comuniune plenară cu aceasta, este cât se poate de firească.

Cum urmăreşte omul integrat pe o cale spirituală să rămână cât mai mult într-un univers sacru? Cum se înfăţişează experienţa sa totală de viaţă în raport cu experienţa omului lipsit de cunoaşterea şi integrarea spirituală, a omului care trăieşte sau care doreşte să trăiască într-o lume desacralizată?

Ajunge să constatăm că desacralizarea este proprie experienţei totale a omului profan al societăţii moderne, căruia îi este din ce în ce mai greu să regăsească dimensiunile existenţiale ale fiinţei spirituale ce aparţinea societăţilor tradiţionale.

Sacrul şi profanul sunt două modalităţi de a exista în lume, două situaţii existenţiale asumate de către om de a lungul istoriei sale, determinate de diferitele poziţii pe care el le-a cucerit în Cosmos, fiind importante atât pentru filozofi, cât şi pentru oricine doreşte să cunoască dimensiunile existenţei umane. Una implică transfigurarea fiinţei sale şi sacralizarea acesteia, iar cealaltă neînţelegere a aspectelor superioare ale realităţii şi menţinerea într-o stare de ignoranţă, adică necunoaşterea realităţii.

Ajunge să comparăm situaţia existenţială a fiinţelor umane ce trăiau în societăţile tradiţionale cu cea a unui om al societăţii moderne, care trăieşte într-un Univers desacralizat, pentru a sesiza cât de mare este deosebirea. Înţelegem în acelaşi timp comparaţiile dintre faptele religioase, sau faptele pline de curajul înţelepciunii aparţinând unor culturi diferite, pentru că toate aceste fapte ţin de unul şi acelaşi comportament, cel al lui homo religiosus sau mai bine spus ***homo spiritualis***.

Există un spaţiu sacru, deci „puternic structurat" şi alte spaţii, neconsacrate, lipsite de structură şi de consistenţă, adică amorfe. Mai mult: pentru omul spiritual, lipsa de omogenitate spaţială se reflectă în experienţa unei opoziţii dintre spaţiul sacru, singurul care este real, care există cu adevărat, şi restul spaţiului, adică întinderea informă care îl înconjoară.

Cînd sacrul se manifestă printr-o hierofanie oarecare, nu se produce doar o ruptură de nivel în spaţiul omogen, ci şi revelaţia unei realităţi absolute, care se opune non-realităţii imensei întinderi înconjurătoare. ***Manifestarea sacrului întemeiază ontologic Lumea.*** În întinderea omogenă şi nemărginită, unde nu există nici un punct de reper şi nici o posibilitate de orientare, hierofania dezvăluie un „punct fix" absolut, un „Centru".

Revelaţia spaţiului sacru are pentru omul societăţilor tradiţionale o valoare existenţială; nimic nu poate începe, nimic nu se poate face fără o orientare prealabilă şi orice orientare presupune dobândirea unui punct fix, a unui centru. Iată de ce omul societăţilor tradiţionale, spirituale, a urmărit să se plaseze în „Centrul Lumii". Ca să trăieşti în Lume, trebuie mai întâi s-o întemeiezi şi nici o lume nu se poate naşte în „haosul" spaţiului profan, care este omogen şi relativ, supus mereu schimbării.

Putem să comparăm cele două experienţe: ***cea a spaţiului sacru şi cea a spaţiului profan.*** Implicaţiile celei dintâi sunt dezvăluirea unui spaţiu sacru care permite dobîndirea unui „punct fix", orientarea în haosul omogen, „întemeierea Lumii" şi în trăirea într-o realitate divină. Dimpotrivă, experienţa profană menţine omogenitatea şi prin aceasta relativitatea spatiului. Orientarea reală dispare, deoarece „punctul fix" nu mai are un statut ontologic unic, apărând şi dispărând în funcţie de necesităţile zilnice. De fapt, nu mai există nici un fel de „Lume", ci doar nişte fragmente ale unui univers sfărâmat, o masă amorfă alcătuită dintr-un număr infinit de „locuri", mai mult sau mai puţin „neutre", în care omul se mişcă, din cauza obligaţiilor unei existenţe integrate într-o societate industrială.

În această experienţă a spaţiului profan continuă să intervină valori care amintesc mai mult sau mai puţin de lipsa de omogenitate care caracterizează experienţa spirituală a spaţiului. Există locuri privilegiate, calitativ deosebite de celelalte: ţinutul natal, locul primei iubiri, o stradă ori un colţ din primul oraş străin văzut în tinereţe care păstrează, chiar pentru omul cel mai profan, o calitate excepţională, „unică", pentru că reprezintă „locuri sfinte" ale Universului său interior, ca şi cum această fiinţă profană ar fi avut revelaţia unei alte realităţi, în acele momente privilegiate ale existenţei sale, decât aceea la care participă prin existenţa sa cotidiană.

Orice spaţiu sacru implică o hierofanie, o „izbucnire" a sacrului, care duce la desprinderea unui teritoriu din mediul cosmic înconjurător şi la transformarea lui calitativă. Dorinţa fiinţei spirituale de a trăi în sacru înseamnă, de fapt, dorinţa de a se situa în realitatea obiectivă, de a nu se lăsa paralizată de relativitatea aparent fără sfârşit a experienţelor pur subiective,

de a trăi într-o lume reală şi plină de forţă şi eficienţă, nu doar în iluzie. Acest comportament se manifestă pe toate planurile existenţei sale, fiind evident mai ales în dorinţa sa de a se mişca într-o lume sanctificată, adică într-un spaţiu sacru. Este ceea ce a condus la elaborarea tehnicilor de orientare, care nu sunt altceva decât tehnici de construire a spaţiului sacru. Nu este nicidecum vorba de o activitate umană, deoarece nu prin strădania sa izbuteşte omul să consacre un spaţiu. Ritualul prin care omul construieşte un spaţiu sacru este de fapt eficient doar în măsura în care reproduce lucrarea zeilor, în măsura în care se raportează cu conştiinţa sa la acele realităţi. Deoarece până la urmă aceste aspecte se reduc la o problemă de conştiinţă: *„Conştiinţa este locul culturilor. Conştiinţa este textul sacru. Conştiinţa este locul de sacrificiu. Conştiinţa este focul. Conştiinţa este locul ritualurilor. Conştiinţa este locul extazului. Conştiinţa este locul Zeilor. Conştiinţa este vasul pe care-l umple Divinul prin marea Sa graţie.“*

Sunt în Centrul Lumii! ne dezvăluie încă de la început una dintre semnificaţiile cele mai profunde ale spaţiului sacru. Acolo unde s-a petrecut, printr o hierofanie, o ruptură de nivel, a avut loc în acelaşi timp o „deschidere“ către lumea divină sau către regiunile inferioare, lumea morţilor. Cele trei niveluri cosmice — Pământul, Cerul, regiunile inferioare — pot astfel comunica. Această comunicare este uneori exprimată cu ajutorul imaginii unei coloane universale, *Axis mundi*, care leagă şi susţine în acelaşi timp Cerul şi Pământul şi care de obicei urcă din lumea de jos (ceea ce este numit „Infern“). O asemenea coloană cosmică nu se poate afla decât în chiar centrul Universului, pentru că întreaga lume locuibilă se întinde de jur împrejurul său.

Experienţa spaţiului sacru permite „întemeierea Lumii“: acolo unde sacrul se manifestă în spaţiu, se dezvăluie realul şi Lumea începe să existe. Însă apariţia sacrului produce o ruptură de nivel în conştiinţa fiinţei umane profane, o deschide către comunicarea cu nivelurile cosmice (Pământul şi Cerul) şi permite trecerea, de ordin ontologic, de la un mod de a fi la altul, adică de la modul finit fizic la modul infinit universal. Această ruptură în spaţiul profan heterogen creează necesitatea „Centrului“, prin care se poate comunica cu „transcendentul“, cu transcendenţa divină universală; această ruptură întemeiază deci „Lumea“, Centrul, făcând posibilă *orientatio.* Manifestarea sacrului în spaţiu are deci o valenţă cosmologică: orice hierofanie spaţială, orice consacrare a unui spaţiu echivalează cu o „cosmogonie“. O primă concluzie ar fi că Lumea poate fi percepută ca lume profană, ori Cosmos, lume divină în măsura în care se înfăţişează ca fiind o lume sacră.

Prin opoziţia dintre „sacru“ şi „profan“ se poate observa sărăcirea adusă de desacralizarea Lumii. Se poate pune întrebarea simplă: *În ce măsură*

„profanul" poate deveni în sine „sacru"; în ce măsură o existenţă desacralizată, fără Dumnezeu şi fără zei, adică fără conexiunea cu sferele superioare ale manifestării, poate fi punctul de plecare pentru un nou tip de „sacralitate"; în ce măsură o fiinţă care a uitat de originea sa divină şi de perfecţiunea sa îşi poate reaminti de aceasta, deoarece nu poţi fi zeu până când nu vezi lumea prin ochii unui zeu şi nu poţi fi, cu adevărat, divin, până când nu poţi vedea lumea prin ochii divinului?

Fiinţa umană integrată într-o tradiţie spirituală trăieşte într–o lume „deschisă", iar existenţa sa este „deschisă" spre Lume, spre Univers. Aceasta înseamnă că această fiinţă umană este accesibilă, este deschisă în direcţia unor experienţe spirituale „cosmice". Asemenea experienţe sunt întotdeauna divine, deoarece Lumea sa este sacră.

Raportându-se la marea sferă de rezonanţă subtilă a subconştientului colectiv, o fiinţă care se transfigurează dintr-un mod existenţial inferior, al omului obişnuit, profan, în modul existenţial al unui geniu, translatează, prin prisma conceptului de rezonanţă, din sfera de rezonanţă a oamenilor comuni, în sfera de rezonanţă a geniilor. Deşi, în mod logic, ar putea să pară că ordinea celor două secvenţe este mai întâi procesul de negare şi pe urmă cel de afirmare, deci tăierea rezonanţei inferioare şi inducerea rezonanţei superioare, de multe ori lucrurile stau invers: adică prin aspiraţie, prin inducerea unei stări superioare, starea de rezonanţă inferioară este eliminată. Deci, este mult mai uşor să elimini răul chemând binele. Altfel, mentalul

omului comun nu suportă golul care rămâne în urma eliminării unei stări inferioare, dacă nu este umplut cu o stare superioară. Acest aspect este important deoarece mulţi oameni, atunci când încearcă să se transfigureze, nu caută altceva decât să elimine starea inferioară, dar nu pun nimic în loc şi atunci conştiinţa fiinţei obişnuite recade în starea iniţială. Mulţi spun: „eu nu mai vreau să sufăr", dar ei nu-şi imaginează fericirea unui om eliberat şi atunci, pur şi simplu, caută să elimine suferinţa fără să pună nimic în loc. Iar mentalul nu acceptă aceasta şi cheamă înapoi suferinţa. Deci, ***important în starea de transfigurare este să ne raportăm nu la planul inferior depăşit, care oricum ne este foarte familiar, ci la planul superior la care vrem să accedem. La această stare nouă, transfigurată, trebuie să aspirăm intens, să ne gândim mereu, să ne lăsăm fascinaţi şi atraşi de noul univers în care vom pătrunde şi de noua viaţă pe care o vom trăi.***

Să spunem că o femeie, printr-o astfel de transfigurare, atinge condiţia de zeiţă încarnată şi, deşi ea trăieşte într-un corp fizic, va avea tot timpul o rezonanţă subtilă de zeiţă. Constatăm astfel că transfigurarea are un caracter relativ şi nu unul absolut, întrucât o stare de transfigurare a fiinţei în raport cu un nivel de manifestare inferior este, pe de altă parte, o stare cât se poate de obişnuită pentru nivelul de manifestare superior atins, care la rândul său poate fi depăşit printr-o nouă transfigurare.

Pentru a putea înţelege aceste experienţe care capătă dimensiuni cosmice, trebuie să ţinem cont de faptul că principalele funcţii fiziologice ale fiinţei umane pot deveni adevărate ceremonii sacre; atunci când fiinţa umană se

raportează la aspectele divine din ea, toate aspectele fizice se sacralizează. Fiinţa va face, prin intermediul transfigurării, din actul de a mânca un ritual, o modalitate de a se încărca de sacralitate, iar alimentele sunt socotite fie sacre, fie un dar al zeilor, fie o ofrandă adusă zeilor trupului (cum este cazul în multe societăţi tradiţionale). Viaţa sexuală este şi ea ritualizată, sacralizată şi prin urmare, omologată fenomenelor cosmice (ploaie, semănat) şi actelor divine (hierogamie Cer–Pământ). Căsătoria este valorizată pe trei planuri: individual, social şi cosmic. Căsătoriile repetă acel hieros gamos primordial, adică unirea Cerului cu Pământul.

Aceste omologări antropocosmice, adică aceste modalităţi simple de a intra în rezonanţă cu sferele superioare ale manifestării, cu lumi foarte elevate, mai ales prin sacralizarea vieţii fiziologice, şi-au păstrat întreaga vitalitate în tradiţiile spirituale foarte evoluate. Un exemplu poate fi unirea sexuală ca ritual, care a ajuns la un nivel de prestigiu considerabil în tantrismul indian. Orientul ne arată în chip strălucit cum un act fiziologic poate fi transformat în ritual şi cum acelaşi act, o dată depăşită perioada ritualică, poate fi valorizat ca „tehnică mistică". În *Brihadaranyaka Upanishad* bărbatul afirmă: *„Sunt Cerul, iar tu eşti Pământul"*.

Astfel, sexualitatea este sfântă, pură şi divină. Aceasta este atitudinea pe care trebuie să o aibă orice căutător spiritual, dar şi orice fiinţă, deoarece doar aceasta este modalitatea de a-l salva de periculoasa capcană în care poate cădea atunci când priveşte sexualitatea ca fiind ceva impur, grosier, capcană care poate separa astfel orice fiinţă umană de o forţă pe care nu o poate controla şi nici transforma.

În orice act amoros fizic femeia este necesar să fie privită şi adorată ca fiind Suprema Energie Divină, Suprema Putere a lui Dumnezeu, iar bărbatul este necesar să fie privit şi iubit de către iubita lui ca fiind însuşi Principiul Masculin Universal. Actul amoros reprezintă, din această perspectivă, o realitate, o dăruire de sine necondiţionată sau un sublim sacrificiu către Divin, fiind, prin excelenţă, un act sacru. Kularnava Tantra **spune**: *„Dacă s-ar putea obţine desăvârşirea spirituală numai prin faptul de a face dragoste cu o fiinţă de sex opus, atunci toate creaturile sexuale s-ar fi eliberat de mult prin intermediul interacţiunii sexuale."*

Femeia întruchipează, în tradiţia tantrică, pe Prakriti (Natura) şi Zeiţa Cosmică, Principiul Feminin Universal, Shakti, în vreme ce bărbatul se identifică cu Shiva, Spiritul pur, Principiul Masculin Universal, nemişcat şi senin. Unirea sexuală sacră (maithuna) este înainte de toate o integrare divină a celor două principii, Natura–Energie

cosmică şi Spirit. Iată ce spune un text tantric: *„Adevărata unire sexuală este aceea dintre zeiţa supremă Shakti şi Spirit (atman); celelalte nu sunt decât raporturi carnale, profane cu femeile"* **(Kularnava Tantra, V, 111–112). Aici nu mai este vorba de un act fiziologic, ci de un ritual mistic: iubiţii nu mai sunt fiinţe umane, ci sunt „detaşaţi" şi liberi precum zeii. Textele tantrice subliniază mereu că este vorba de o transfigurare a experienţei carnale, de o sacralizare a unui act aparent profan.** *„Prin aceleaşi acte care–i trimit pe unii oameni în Infern, unde sunt condamnaţi să ardă vreme de milioane de ani, yoginul îşi dobândeşte mântuirea veşnică."* *Brihadaranyaka Upanishad (V, XIV, 8)* **spune:** *„Cel care ştie acest lucru, oricare ar fi păcatele sale, este curat, nu va îmbătrâni niciodată şi va fi nemuritor."* **Altfel spus,** *„cel care ştie"*, **cel ce cunoaşte această raportare la sacralitate, la principiile arhetipale are o experienţă cu totul diferită decât aceea a unui profan, ceea ce înseamnă că orice experienţă umană poate fi transfigurată şi trăită pe un alt plan, transuman, sacru, divin.**

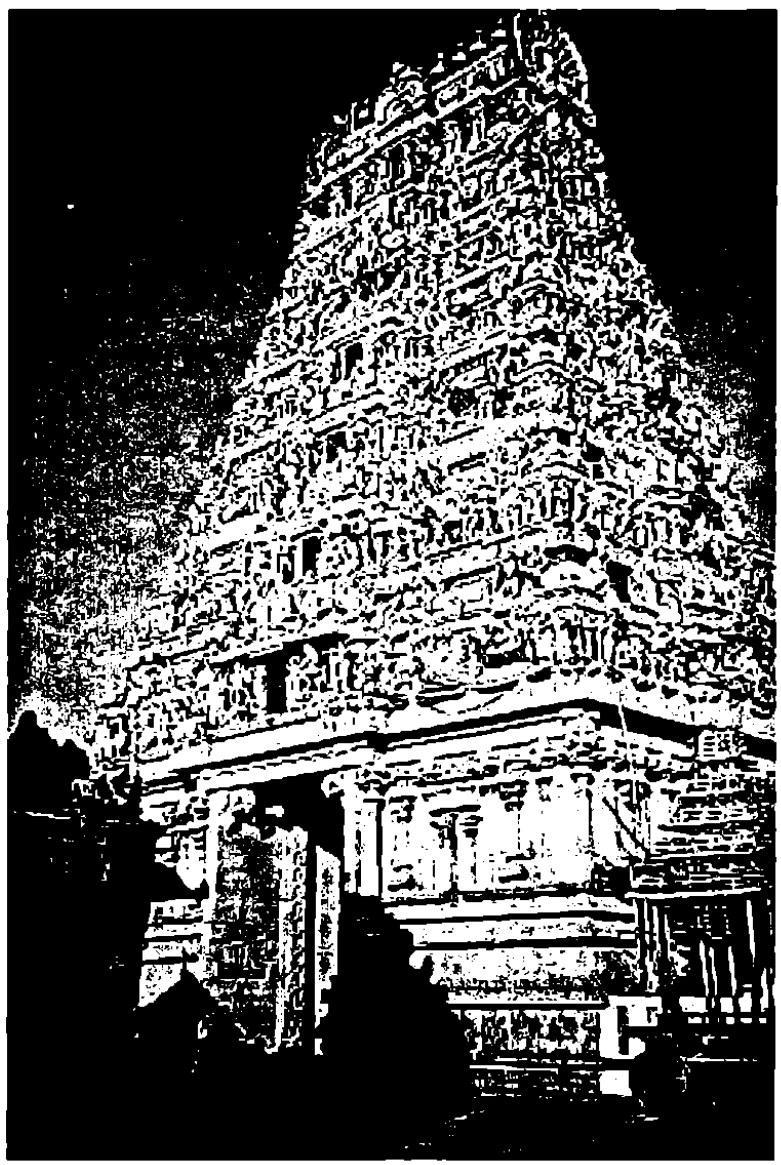
Exemplul oriental ne arată la ce rafinament „mistic" poate ajunge sacralizarea organelor şi a vieţii fiziologice, pe care o găsim atestată la toate nivelurile culturilor tradiţionale. Trebuie specificat faptul că valorizarea sexualităţii ca mijloc de participare la sacru (de dobândire a stării de libertate absolută) nu este lipsită de primejdii. Exemplul anterior îşi păstrează o valoare sugestivă, pentru că ne ***dezvăluie o experienţă care, aparent, nu mai este accesibilă într–o societate desacralizată: experienţa unei vieţi sexuale sanctificate.***

Gândirea tradiţională orientală a folosit din plin omologarea tradiţională casă–Cosmos–corp omenesc şi este uşor de înteles de ce: corpul, ca şi Cosmosul, este în ultimă instanţă o „stare", un sistem de condiţionări asumat. Coloana vertebrală este asimilată prin transfigurare ***Stâlpului cosmic (skambha)*** sau Muntelui Meru, respiraţia este asemuită vântului, ombilicului sau inimii, alteori „Centrului Lumii" şi aşa mai departe. Omologarea se face însă şi între corpul omenesc şi ritualul luat în ansamblu: locul jertfei, ustensilele şi gesturile sacrificiale sunt asimilate diferitelor organe şi funcţii fiziologice. ***Corpul omenesc, omologat din punct de vedere ritual Cosmosului sau altarului vedic (care este o „imago mundi"), este asimilat şi unei case. Un text batha yoga vorbeşte despre corp ca despre „o casă cu un stâlp şi nouă uşi"*** (Goraksha Shataka, 14).

Cu alte cuvinte, asumându–şi în mod conştient starea exemplară căreia îi este într–un fel predestinat, omul se „cosmizează", adică reproduce la scară umană sistemul de condiţionări reciproce, de ritmuri şi de legi universale ce caracterizează şi alcătuieşte o „lume", proprie oricărui univers,

se transfigurează pe sine trăind la nivelul realităţilor universale, macrocosmice. Omologarea se face şi în sens invers, templul sau casa sunt asemuite corpului omenesc. „Ochiul" domului este un termen frecvent în numeroase tradiţii arhitecturale. Trebuie să amintim că fiecare dintre aceste imagini echivalente — Univers, casă, corp omenesc — are sau poate dobândi o „deschidere" superioară, universală prin care se poate avea acces în altă lume. De exemplu deschizătura din partea superioară a unui turn indian poartă, printre alte nume şi pe cel de brahmarandhra, termen care desemnează „deschizătura" din creştetul capului şi care joacă un rol capital în tehnicile yoghino–tantrice; tot pe aici îşi ia zborul sufletul în clipa morţii.

Omul contemporan, poate fi numit şi profan, sau omul areligios, aspiritual ce respinge transcendenţa, sacralitatea, transfigurarea înaltă, superioară, dar acceptă relativitatea „realităţii" şi chiar se îndoieşte uneori de sensul existenţei. Marile tradiţii culturale ale trecutului au cunoscut şi ele oameni areligioşi, care nu au crezut în sacralitate, dar societăţile occidentale moderne favorizează manifestarea plenară a omului areligios, a omului profan. Omul modern, dar profan îşi asumă o nouă stare existenţială, recunoscându–se doar ca subiect şi agent al Istoriei, dar refuzând orice chemare la transcendenţă. În perioada contemporană omul se făureşte pe sine, dar nu ajunge să se desăvârşească datorită atitudinii sale superficiale prin care se desacralizează atât pe el însuşi şi cât lumea înconjurătoare. Din perspectiva sa, sacrul este prin excelenţă o piedică în calea libertăţii sale. Omul profan crede că nu va deveni el însuşi decât în clipa în care va fi în întregime demistificat şi nu va fi cu adevărat liber decât după ce-l va fi ucis pe ultimul



zeu, prin această stare de desacralizare el putând acţiona ca o fiinţă lipsită de orice responsabilităţi, dar care trăieşte în întunericul ignoranţei.

Cunoaşterea stărilor asumate de fiinţa umană angrenată pe o cale spirituală, pătrunderea în universul său spiritual înseamnă, în ultimă instanţă, o mai bună cunoaştere a fiinţei umane şi a misterelor acesteia, dintr-o persepectivă superioară care poate fi dată doar de o cunoaştere profundă. Este necesar a fi remarcat faptul că fiinţa umană angrenată pe o cale spirituală autentică îşi asumă un mod de existenţă specific în lume şi, în pofida numărului apreciabil de forme istorico–religioase, acest mod specific poate fi întotdeauna recunoscut, deoarece este un mod responsabil de a aborda viaţa în întreaga sa manifestare, chiar dacă aparent se poate crede şi altceva. Oricare ar fi contextul istoric în care se încadrează, *homo spiritualis* crede întotdeauna în existenţa unei realităţi absolute, sacre, care transcende această lume, unde totuşi se manifestă în mod plenar, sanctificând–o şi făcând–o realitate palpabilă. *Homo spiritualis* crede că originea vieţii este sacră şi că existenţa umană îşi actualizează toate potenţele în măsura în care este spiritual, adică în măsura în care el participă la realitatea curentă, cunoscând misterele acesteia, într-un mod spiritual. O fiinţă care cunoaşte cauzele fenomenelor poate acţiona altfel în această realitate a relativităţii.

Este necesar să precizăm că toate ritualurile şi simbolurile „trecerii" oglindesc o concepţie specifică a existenţei umane: la naştere, omul nu este încă desăvârşit; el trebuie să se nască pentru a doua oară şi ajunge să se împlinească trecând de la o stare imperfectă, embrionară, la starea desăvârşită, de adult. Putem spune că existenţa umană atinge împlinirea în urma unor transformări succesive, adică a unor iniţieri succesive în diferite aspecte ale vieţii, a unei expansionări a conştiinţei şi a unei creşteri a nivelului de înţelegere.

„Anevoie se poate călca pe tăişul unui brici, spun poeţii, pentru a arăta cât de greu este drumul către cunoaşterea supremă" (Katha Upanishad, III, 14).

„Strâmtă este poarta şi îngustă este calea care duce la Viaţă şi puţini sunt cei care o află" (Matei, 7, 14).

Cunoaşterea sacră şi atingerea stării de înţelepciune sunt socotite ca fiind rodul unei iniţieri şi se cuvine amintit faptul semnificativ că simbolismul legat de trezirea conştiinţei supreme se regăseşte atât în tradiţiile Occidentale, cât şi în cele Orientale. Nu degeaba Socrate era comparat cu o moaşă, pentru că ajuta să se nască conştiinţa de sine în om, aducea pe lume „omul nou". Acelaşi simbolism se regăseşte în tradiţia budistă: călugărul îşi părăsea numele de familie şi devenea „fiul lui Buddha" (sakya–putto), pentru că era apoi „născut printre sfinţi" (ariya). Aşa cum spunea vorbind despre sine înţeleptul Kassapa: ***„Fiu natural al***

Preafericitului, născut din gura lui, din dharma (Doctrina), şlefuit de dharma" etc. (Sauyutta Nikaya, II, 221).

Accesul la viaţa spirituală cuprinde întotdeauna moartea faţă de condiţia profană, urmată de o nouă naştere, adică de o nouă modalitate de înţelegere a lumii şi a aspectelor sale mistice. Naşterea iniţiatică presupune moartea, ieşirea din existenţa profană, deoarece întregul sistem de valori se transformă şi va fi necesar ca fiinţa să accepte o nouă ierarhie universală şi un nou sistem de valori. Fiinţa integrată într-un sistem de cunoaştere spirituală este fiinţa pentru care viaţa poate fi în întregime sanctificată, sacralizată. Mijloacele prin care se poate ajunge la sacralizare sunt numeroase, dar rezultatul este aproape întotdeauna acelaşi: viaţa este trăită pe două planuri, desfăşurându-se ca existenţă umană şi participând în acelaşi timp la o viaţă universală, cea a Cosmosului sau a zeilor. Putem presupune că, într-un trecut foarte îndepărtat, toate organele şi toate experienţele fiziologice ale omului, toate gesturile sale aveau o semnificaţie spirituală. Acest lucru este de la sine înţeles, pentru că toate comportamentele umane au fost inspirate de Zei sau de Eroii civilizatori *in illo tempore*: aceştia nu numai că au întemeiat numeroasele activităţi cotidiene şi feluri de a se hrăni, de a face dragoste, de a se exprima, dar chiar şi gesturi în aparenţă neînsemnate. Sunt clasice exemplele femeii asimilate gliei şi Pământului-Mamă, cel al actului sexual asimilat hierogamiei Cer-Pământ şi semănatului. Omologările om-Univers sunt însă mult mai numeroase.

Pentru omul profan, toate experienţele vitale, atât sexualitatea, cât şi alimentaţia, munca şi jocul au fost desacralizate. Cu alte cuvinte, toate aceste acte fiziologice sunt lipsite de semnificaţie spirituală, deci de o dimensiune sacră cu adevărat umană.

Fiiţa umană ce deţine o cunoaştere spirituală, *homo spiritualis*, trăieşte într-o lume „deschisă" şi existenţa sa este „deschisă" spre Lume.

Aceasta înseamnă că este deschisă unui şir nesfârşit de experienţe religioase pe care le-am putea numi „cosmice". Asemenea experienţe sunt întotdeauna spirituale, deoarece Lumea sa este sacră, dar ca să le putem înţelege, trebuie să ţinem cont de faptul că principalele funcţii fiziologice pot deveni ceremonii.

Femeia, în toate tradiţiile, este legată în chip mistic de Pământ; zămislirea apare ca o variantă, la scară umană, a fertilităţii telurice. Toate experienţele religioase legate de fecunditate şi naştere au o structură cosmică. Fecunditatea feminină are un model cosmic: Terra Mater, universala Genitrix, Gea. Autonomia şi fecunditatea spontană a Pământului-Mamă dobândesc o expresie mitică. Acestor concepte mitice le corespund credinţele legate de puterile ei magico-religioase oculte, a căror influenţă asupra vieţii plantelor este hotărâtoare. Puterile magico-religioase şi, prin urmare, predominanţa socială a femeii au un model cosmic: Pământul-Mamă. În alte religii, creaţia cosmică sau, cel puţin, desăvârşirea ei sunt rezultatul unei hierogamii între Zeul-Cer şi Pământul-Mamă. Acest mit cosmogonic este mitul exemplar prin excelenţă, slujind drept model pentru comportamentele oamenilor. Căsătoria dintre oameni este o imitaţie a hierogamiei cosmice. *„Eu sunt Cerul, spune soţul în Bribadaranyaka Upanishad (VI, II, 20), iar tu eşti Pământul!"* În Atharva Veda (XIV, II, 71), soţul şi soţia sunt asimilaţi Cerului şi Pământului, unirea lor este asemenea unirii elementelor; Cerul îşi îmbrăţişează soţia, trimiţând pe pământ ploaia binefăcătoare şi dătătoare de rod. Cum este şi firesc, mitul divin este modelul exemplar al unirii dintre oameni. Trebuie să mai subliniem

structura cosmică a ritualului conjugal şi a comportamentului sexual al oamenilor. Pentru omul profan al societăţilor moderne, această dimensiune cosmică şi în acelaşi timp sacră a unirii conjugale este greu de perceput.

Fiinţa care a dobândit o cunoaştere spirituală îşi asumă rolul de a se raporta la o umanitate al cărei model este transuman, transcendent. Fiinţa nu se recunoaşte ca fiind cu adevărat umană decât în măsura în care imită zeii, Eroii civilizatori ori Strămoşii mitici, adică se aototransfigurează dorind să trăiască pe acele niveluri înalte. Altfel spus, ***homo spiritualis*** se doreşte altfel decât este pe planul experienţei sale profane, el se făureşte pe sine, apropiindu-se de modelele divine, care sunt păstrate de mituri, de tradiţiile spirituale autentice. Prin urmare, omul integrat pe o cale spirituală se socoteşte şi el făurit de Istorie, asemenea omului profan, cu deosebirea că singura Istorie care îl interesează este Istoria sacră dezvăluită de mituri, adică Istoria zeilor sau istoria tradiţiilor spirituale autentice divin inspirate, însă omul profan se vrea constituit doar de Istoria umană, adică tocmai de totalitatea faptelor obişnuite, comune, care nu prezintă nici o raportare la modelele divine. Trebuie precizat faptul că ***homo spiritualis***, printr-o autotransfigurare constantă îşi aşează modelul pe un plan transuman, cel dezvăluit de mituri; în toată existenţa sa el urmăreşte să-i imite şi să fie la fel cu zeii, pentru că nu trebuie uitat ceea ce s-a petrecut *in illo tempore*. ***Adevăratul păcat al fiinţei umane este uitarea, mai ales uitarea naturii divine:*** unicul lucru important este rememorarea evenimentului mitic, al creaţiei, singurul cu rol creator. Doar mitul primordial poate păstra istoria adevărată, istoria condiţiei umane şi aici trebuie căutate şi găsite principiile şi paradigmele oricărui comportament. Lumea are întotdeauna o valenţă supranaturală şi se dezvăluie ca o modalitate de manifestare a sacrului. Orice fragment cosmic este „transparent", reprezentând, în mod analogic, o anume structură a Fiinţei sacralizate.

Spre deosebire de omul contemporan, omul societăţilor tradiţionale, integrat pe o cale spirituală autentică, nu refuză nicidecum să-şi asume responsabilitatea unei existenţe autentice. Dimpotrivă, după cum am văzut de-a lungul istoriei şi cum vom mai avea prilejul să constatăm, el îşi asumă cu mult curaj responsabilităţi ce ar putea părea enorme fiinţelor contemporane, cum ar fi de pildă participarea la crearea Cosmosului, la crearea propriei lumi, asigurarea vieţii plantelor şi animalelor etc. Este vorba însă de un alt fel de responsabilitate, de o altă dimensiune decât cele pe care le considerăm astăzi ca fiind singurele autentice şi valabile. Este o responsabilitate pe plan cosmic, spre deosebire de cele de ordin moral, social sau istoric, singurele pe care le cunosc civilizaţiile moderne.

Din perspectiva existenţei profane, omul nu-şi recunoaste altă

responsabilitate în afară de aceea faţă de sine însuşi şi faţă de societate. Pentru el, Universul nu alcătuieşte de fapt un Cosmos, o unitate vie şi articulată, ci este pur şi simplu totalitatea rezervelor materiale şi a energiilor fizice ale planetei, iar grija primordială a omului modern este de a nu epuiza cumva resursele economice ale globului. Din punct de vedere existenţial, *homo spiritualis* se situează întotdeauna într-un context cosmic. Experienţa lui personală nu este lipsită nici de autenticitate, nici de profunzime, însă ea pare pentru omul modern lipsită de autenticitate sau copilărească, pentru că este exprimată într-un limbaj metaforic cu care fiinţa contemporană nu este obişnuită.

Fiinţa contemporană vede întoarcerea periodică în Timpul sacru al originii o respingere a lumii reale şi o evadare în vis şi imaginar. Dimpotrivă, dorinţa de întoarcere la Timpul originii înseamnă deopotrivă dorinţa de a regăsi prezenţa zeilor şi Lumea puternică, proaspătă şi curată, aşa cum era ea in *illo tempore*. Aceasta înseamnă o sete de sacru şi în acelaşi timp o

nostalgie a Fiinţei. Pe plan existenţial, experienţa constă în certitudinea de a putea reîncepe viaţa, periodic, cu maximum de „şanse". Viziunea optimistă asupra existenţei este însoţită de o adeziune totală la Fiinţa divină. Timpul mitic pe care *homo spiritualis* se străduieşte să-l reactualizeze periodic este un Timp sanctificat de Prezenţa divină şi putem spune că dorinţa lui de a se afla în prezenţa zeilor şi într-o lume desăvârşită corespunde nostalgiei stării paradisiace.

Ca şi spaţiul, Timpul nu este nici omogen şi nici continuu pentru homo spiritualis. Există intervale de ***Timp sacru***, ca de pildă timpul sărbătorilor şi, pe de altă parte, ***Timpul profan***, durata temporală obişnuită, în care se înscriu actele lipsite de semnificaţie religioasă. Între aceste două feluri de timp există, bineînţeles, o ruptură; totuşi, prin mijlocirea ritualurilor, *homo spiritualis* poate „trece" uşor de la temporalitatea obişnuită la Timpul sacru.

Distingem o deosebire esenţială între aceste două calităţi ale timpului: prin natura sa, ***Timpul sacru este reversibil, în sensul că este de fapt un Timp mitic primordial readus în prezent.*** Orice sărbătoare religioasă înseamnă reactualizarea unui eveniment sacru care a avut loc într-un trecut mitic, „la începutul începuturilor". Participarea la o sărbătoare implică ieşirea din temporalitatea „obişnuită" şi reintegrarea în Timpul mitic actualizat de acea sărbătoare. Timpul sacru este mereu recuperabil şi repetabil la nesfârşit, este chiar eternitatea. E ca şi cum timpul ar avea o nouă dimensiune, deoarece acest timp nu „curge", este o „durată" ireversibilă. Ca şi cum temporalitatea obişnuită s-ar măsura pe orizontală, iar acest timp are o dimensiune verticală ce iese din metodele de măsurare obişnuite. Fiecare sărbătoare periodică înseamnă regăsirea aceluiaşi Timp sacru care s-a manifestat la sărbătoarea din anul precedent sau cu un secol în urmă: este Timpul creat şi sanctificat de zei, reactualizat prin sărbătoare. În perioada sărbătorilor se regăseşte prima apariţie a Timpului sacru, aşa cum s-a petrecut ea la origine, *in illo tempore*.

Fiinţa umană care deţine o iniţiere spirituală trăieşte astfel în două feluri de Timp, dintre care cel mai important, ***Timpul sacru, apare sub forma paradoxală a unui Timp circular, reversibil şi recuperabil, un soi de prezent mitic ce se regăseşte periodic cu ajutorul ritualurilor.*** Acest comportament faţă de Timp deosebeşte fiinţa umană ce prezintă o anumită cunoaştere spirituală, de fiinţa profană: primul refuză să trăiască doar în ceea ce se numeşte, în termeni moderni, „prezentul istoric", străduindu-se să ajungă la un Timp sacru care, în unele privinţe, ar putea însemna „Veşnicia", Eternitatea, iar al doilea refuză orice altă modalitate de a percepe timpul, temporalitatea, părând a manifesta o stare de neputinţă şi angoasă în faţa acestei aparente ireversibilităţi.

Pentru fiinţa profană există, în afară de timpul mai curând monoton al muncii, un timp al petrecerilor şi al spectacolelor, un timp „festiv". Şi el trăieşte după ritmuri temporale variate şi cunoaşte timpuri cu intensitate variabilă: când ascultă muzica preferată sau când, îndrăgostit fiind, aşteaptă sau întâlneşte persoana iubită, trăieşte, evident, într-un alt ritm temporal decât atunci când munceste sau se plictiseşte. Pentru fiinţa profană, Timpul nu poate prezenta nici o ruptură, nici un „mister": el alcătuieşte dimensiunea existenţială cea mai profundă a omului, fiind legat doar de propria sa existenţă, având un început şi un sfîrşit, care este moartea, dispariţia existenţei. Oricât de numeroase ar fi ritmurile temporale pe care le urmează şi oricât de deosebite ar fi intensităţile acestor ritmuri, fiinţa profană ştie că este vorba mereu doar de o experienţă umană obişnuită în care nu poate interveni nici o prezenţă divină.

Dimpotrivă, pentru homo spiritualis, durata temporală profană poate fi periodic „oprită" prin introducerea, cu ajutorul ritualurilor, a unui Timp sacru, non–istoric (în sensul că nu ţine de prezentul istoric). Tot aşa cum o biserică înseamnă o ruptură de nivel în spaţiul profan al unui oraş modern, slujba religioasă care are loc înăuntrul ei înseamnă o ruptură în durata temporală profană.

Timpul originii unei realităţi, adică Timpul întemeiat de prima sa apariţie, are o valoare şi o funcţie exemplară; din acest motiv, omul se străduieşte să–l reactualizeze periodic, cu ajutorul unor ritualuri adecvate. ***Prima manifestare a unei realităţi echivalează cu crearea sa de către Fiinţe divine sau semi–divine: regăsirea Timpului originii implică repetarea rituală a actului creator al zeilor sau chiar al Fiinţei Supreme.*** Reactualizarea periodică a actelor creatoare înfăptuite de către Fiinţele divine *in illo tempore* alcătuieşte calendarul sacru, totalitatea sărbătorilor. O sărbătoare se desfăşoară întotdeauna în Timpul originii. Şi tocmai regăsirea acestui Timp originar, sacru, deosebeşte comportamentul uman din timpul sărbătorii de cel de dinainte ori de după sărbătoare. În numeroase cazuri, ceea ce se petrece în perioada sărbătorilor nu se deosebeşte cu nimic de ceea ce se întîmplă în zilele obişnuite, însă fiinţa cu o anumită integrare spirituală, *homo spiritualis*, este încredinţată că trăieşte într–un alt Timp, că a izbutit să se întoarcă în acel timp mitic. Astfel, *homo spiritualis* devine periodic contemporan cu zeii, în măsura în care reactualizează Timpul primordial în care s–au înfăptuit toate acele activităţi divine. Reactualizările periodice ale gesturilor divine, sărbătorile religioase, ritualurile, au drept scop să–i înveţe pe oameni să se raporteze la modelele sacre şi să acţioneze în acelaşi mod în viaţa cotidiană.

Oricât de complexă ar fi o sărbătoare religioasă sau un ritual, ea reproduce întotdeauna un eveniment sacru care a avut loc la originile timpului şi care este readus în prezent în chip ritualic. Participanţii devin contemporani cu evenimentul mitic sau, altfel spus, „ies" din timpul lor istoric, adică din Timpul alcătuit din totalitatea evenimentelor profane, personale şi interpersonale, pentru a ajunge la Timpul primordial, care este mereu acelaşi şi care aparţine Eternităţii. Astfel se ajunge periodic în Timpul mitic şi sacru, la Timpul originii, care „nu se scurge", pentru că nu ia parte la durata temporală profană, fiind alcătuit dintr–un prezent etern, nesfârşit.

Dacă analizăm semnificaţia sărbătorilor religioase, regăsim aceeaşi dorinţă de apropiere de zei, de sferele sublime şi divine ale manifestării. Cel ce se cufundă în Timpul sacru, timpul originilor, devine „contemporan cu zeii", trăieşte în preajma lor, chiar dacă această prezenţă este tainică, în sensul că nu este întotdeauna vizibilă. Experienţa Spaţiului şi a Timpului sacru dezvăluie dorinţa de întoarcere la starea primordială, când zeii şi Strămoşii mitici erau prezenţi, fiind pe cale de a crea Lumea, ori de a o orândui, ori de a le arăta oamenilor temeiurile civilizaţiei. Această „stare primordială" nu este de ordin istoric şi nu poate fi calculată cronologic; este vorba de o perioadă mitică, de Timpul „originii", de ceea ce s–a petrecut „la începuturi".

„La începuturi", Fiinţele divine sau semidivine desfăşurau o activitate complexă pe Pământ. Nostalgia „originilor" este aşadar de natură transcendentă. Omul doreşte să regăsească prezenţa activă a zeilor, doreşte să trăiască în Lumea proaspătă, curată şi „puternică", aşa cum a rezultat ea din mâinile Creatorului. Nostalgia perfecţiunii începuturilor explică în mare parte „nostalgia Paradisului" şi întoarcerea periodică *in illo tempore*.

Se poate spune că esenţa căii tantrice începe de la ***transfigurare***. Cu alte cuvinte, eşti cu adevărat pe această cale numai în momentul în care viziunea fiecăruia asupra celuilalt, dar şi asupra întregii manifestări, se schimbă prin transfigurare, în momentul în care există o raportare la esenţa divină, sacră a fiinţei umane. Astfel, dacă în momentul în care bărbatul face dragoste cu o femeie şi respectă continenţa sexuală, transmută şi sublimează, dar vede în ea tot o femeie obişnuită, în momentul acela nu se poate vorbi despre Tantra, sau despre o abordare superioară a artei iubirii.

Atunci însă când el vede în iubita sa oceanul cosmic de energie primordială şi nu este doar imaginaţie, fie ea şi creatoare, ci simte că este o realitate vie şi trăită, când simte în ea toate puterile universului care se manifestă plenar prin acel trup şi acel suflet de femeie, de acolo începe calea tantrică, dar nu înseamnă că se şi termină acolo. Pentru că acest început are o continuare, iar la vârfurile acestui sistem tantric există meditaţii foarte înalte asupra aspectelor esenţiale ale Divinului, privite prin prisma principiilor polar complementare care există la toate nivelurile, până la nivelul ultim în care acestea devin Suprema Conştiinţă şi Suprema Energie.

Deci, transfigurarea este foarte importantă, considerându-se a fi chiar o etapă superioară pe căile spirituale, căci în cazul în care ea nu este integrată în actul amoros, se petrece un lucru pe care unii poate l-au remarcat. Deşi merg

sinceri pe o cale spirituală şi încearcă să practice şi Tantra (integrând actul sexual ca o modalitate de a atinge eliberarea), au dificultăţi cum ar fi, de exemplu, confruntarea cu stări de posesivitate limitatoare şi egoistă, frustrări, ataşamente etc. Şi aceasta se petrece pentru că se uită finalitatea căii spirituale, care este o cale care te eliberează, nu te înlănţuie. Desigur, a te elibera în contextul unei relaţii de iubire, nu înseamnă a deveni indiferent, ci doar a nu mai depinde de celălalt, ceea ce înseamnă că poţi în continuare să îl iubeşti dar să nu uiţi în acelaşi timp că, aşa cum spunea marele înţelept Yogananda, cel care iubeşte este de fapt Divinul, ocultat în diferite ipostaze: iubit, iubită şi iubire. ***„Dumnezeu prezent ca iubire în mine este îndrăgostit de iubirea Sa din tine."***

În mod paradoxal, se pare că pentru unii această cale tantrică îi leagă şi mai tare şi nu reuşesc să atingă acele culmi ale extazului despre care vorbesc Tantricii sau tradiţiile spirituale autentice. Tendinţa obişnuită este aceea de a învinui sistemul, însă ei nu îşi dau seama că greşeala majoră pe care o fac chiar ei este tocmai lipsa atitudinii transfiguratoare în acea relaţie de iubire. Transfigurarea este cea care cosmizează iubirea umană obişnuită, conferindu-i aspecte din ce în ce mai elevate, ajungând în cele din urmă să se contopească plenar cu iubirea divină.

„Mi-a prins mâna cu amândouă palmele. Am înţeles acum de ce braţul este comparat cu o tulpină de lotus: deoarece palma apare ca o floare. Dar mâna lui peste a mea părea foarte albă. Mi-a prins braţul cu două mâini înfometate şi şi-a lipit faţa de el. De la umăr spre palmă, i-am simţit buzele cum freamătă. Mâna mea se desprinsese uşor de trup sau eu devenisem întreaga mână. Toate simţurile mele erau concentrate acolo şi întrega mea fiinţă a început să pulseze în locul acela. Nu mi-am dat seama cât timp şi-a ţinut mâna mea lipită de piept. Pieptul şi gâtul lui le simţeam pe cot, iar faţa peste umărul meu. Nu stătea, se mişca mereu. Treptat, mâna mea s-a transformat. Nu a mai rămas un obiect din carne şi sânge, întrega materie solidă a dispărut. S-a prefăcut într-o străfulgerare din infinitul cer. Toţi atomii şi moleculele ei s-au dezagregat rotindu-se şi dansând asemenea planetelor şi constelaţiilor; planete, stele, luna şi soarele se aflau acum în locul lor. Stăteam nemişcată. Aveam ochii închişi şi lacrimile îmi curgeau." (Maytrei Devi- Dragostea nu moare)

În actul creator al iubirii se dezvăluie taina creatoare a chipului celui iubit. Cel ce iubeşte întrevede chipul fiinţei iubite prin învelişul chipului fizic, prin scoarţa care acoperă orice chip. Iubirea este calea către dezvăluirea tainei chipului, către percepţia chipului în profunzimea existenţei lui. Cel ce iubeşte ştie despre chipul fiinţei pe care o iubeşte ceea ce

nimeni nu ştie şi cel ce iubeşte are întotdeauna mai multă dreptate decât lumea întreagă. Numai cel ce iubeşte percepe în mod autentic personalitatea fiinţei pe care o iubeşte, îi ghiceşte genialitatea. Noi, toţi ceilalţi, cei ce nu iubim, cunoaştem doar aspectul exterior al unui chip, fără însă a-i cunoaşte taina sa ultimă, natura sa ultimă. Cel ce este iubit se întâlneşte cu cel iubit în divin, în divin vede chipul celui iubit, deoarece divinul poate reflecta, cu adevărat, lumina iubirii.

Natura iubirii este cosmică, supraindividuală. Taina iubirii nu poate fi cunoscută în lumina psihologiei individuale. Iubirea ne face părtaşi la ierarhia cosmică universală. Ea uneşte în mod cosmic, în imaginea androginului, ceea ce a a fost despărţit prin ordinea naturii. Iubirea este calea prin care fiecare descoperă în sine însuşi omul-androgin, imaginea perfecţiunii manifestate. În iubirea adevărată nu poate exista arbitrar, deoarece ea conţine predestinarea şi vocaţia oricărei fiinţe.

„Nu crezi tu că-ţi iubesc mai mult trupul decât pe tine însăţi? Dar asta nu este adevărat. Eu caut sufletul tău. Dar el se ascunde în trupul tău. O caut pe aceea care nu poate fi atinsă sau văzută şi care este în trupul tău. Urmăresc să percep spiritul din tine.“ (Maytrei Devi-Dragostea nu moare)

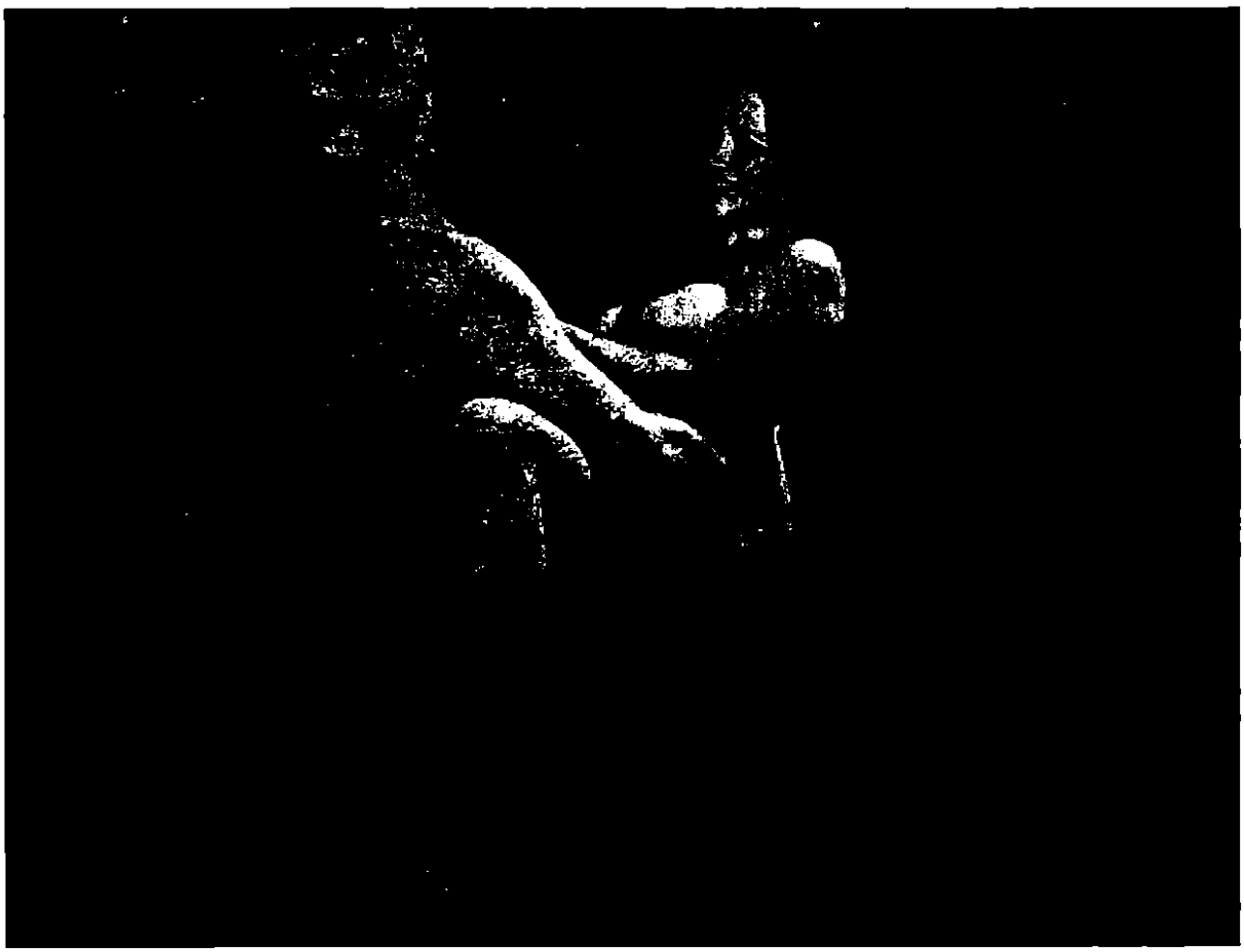
Fiinţa umană poate conştientiza caracterul relativ al transfigurării, dar şi faptul că prin transfigurări succesive poate ascensiona întreaga ierarhie a modurilor existenţiale posibile, de la cel al omului obişnuit, la starea ultimă, a fiinţei unite cu Divinul. O observaţie se impune aici. Am vorbit până acum de transfigurare ca fiind o stare sau un proces al conştiinţei. Deseori auzim vorbindu-se despre lucruri „neanimate“ ca fiind transfigurate: un peisaj, o ambianţă etc. În primul rând, aceste lucruri nu sunt transfigurate prin ele însele, ci prin impresia pe care o lasă unui subiect conştient, adică unei conştiinţe care percepe; aşa-zisa realitate transfigurată nefiind altceva decât o percepţie a unei fiinţe transfigurate. Cu alte cuvinte, **frumuseţea este în ochii privitorului**. În al doilea rând, în realitate nu există lucruri neanimate, în Univers totul este animat, căci întreaga manifestare este străbătută de Oceanul de Conştiinţă al Divinului.

„Ca o întruchipare perfectă a extazului, tu cel ce deţii semnele majore şi minore ale perfecţiunii, forma ta este extraordinară şi perfect proporţionată precum muntele Meru. Sub înfăţişarea regelui tuturor munţilor, capul tău este rotund, iar părul tău este frumos ca înflorita floare de udumbara. Nasul este armonios, iar buzele se aseamănă petalelor florii de lotus. Limba ta este lungă, groasă şi are culoarea roşie precum florile de lotus. Cei cincizeci şi opt de dinţi strălucitori de albi

se aseamnă unui lanţ de munţi înzăpeziţi. Chipul tău este plin de pace. Gâtul şi bărbia ta sunt împodobite cu bogăţia tinereţii tale. Sunetul vocii tale este la fel de minunat precum cântecul păsării kalapanga. Mustaţa ta neagră şi barba sunt precum blana unui urs magnific negru. Culoarea trupului se aseamănă interiorului unei scoici albe care a fost cu delicateţe îmbăiată în purpuriu. Gâtul tău perfect are forma unui încântător vas. Preţuire şi cinstire prezenţei tale! Tu te asemeni unui măreţ leu de zăpadă în plină glorie. Umerii sunt largi, arcuiţi într-o perfectă proporţie. Degetele de la mâini şi de la picioare sunt lungi şi fine. Unghiile tale sunt de culoarea cristalului arămiu, ombilicul tău este plin de farmec precum tulpina florii de lotus. Organele tale genitale nu ies în evidenţă şi sunt resorbite prin metoda secretă. Picioarele tale de lotus sunt pline de supleţe şi puternice precum ale unui cerb. Mersul tău prin spaţiu se aseamănă trecerii unui curcubeu. Prezenţa ta plină de tinereţe este susţinută de membre pline şi puternice. Atunci când zâmbeşti, devii atât de fermecător încât nu ţi se poate găsi nici un defect. Prezenţa ta este atât de plăcută încât nimeni nu se poate sătura vreodată privindu-te. Tu emani o strălucire

asemănătoare unei sfere luminoase. Atingerea pielii tale aduce beatitudinea unicului Vajra. Tu, Padmashambava, eşti cel care manifestă aceste semne ale perfecţiunii sublime. Mă închin în faţa trupului acestui buddha care manifestă cele treizeci şi două de semne majore ale desăvârşirii." (Viaţa uluitoare a prinţesei Mandarava – Iubita mistică a gurului Padmashambava)

„Fiică a zeilor, al cărei zâmbet minunat luminează această mulţime, tu, care eşti împodobită cu splendide bijuterii ce răspândesc raze strălucitoare de lumină! Pielea ta este trandafirie şi luminoasă, precum un lotus. Precum soarele şi luna, ochii tăi scânteiază cu intensitate. Pieptul tău este tot atât de voluptuos ca al unei fecioare de 16 ani, iar mâinile tale tot atât de delicate şi fine precum petalele florii utpala. Talia ta este delicată, iar atitudinea seducătoare. Tălpile picioarelor tale sunt mlădioase şi netede precum petalele lotusului. Chipul tău este precum o pură şi creatoare mandala a celor 5 semne majore şi minore. Acum că această uluitoare mandala a formei tale iluminate a apărut în faţa noastră, te rugăm să laşi ploaia cuvintelor tale de nectar să coboare asupra noastră." (Viaţa uluitoare a prinţesei Mandarava – Iubita mistică a gurului Padmashambava)



13.
IUBIREA TRANSFIGURATOARE - CALEA DIRECTĂ CĂTRE CONTINENȚA PERFECTĂ

Scopul suprem al fiinţei umane este să înţeleagă dragostea. Dragostea nu este în celălalt, este în noi înşine; noi o trezim. Dar pentru aceasta, avem nevoie de un altul care să ne reflecte, care să ne ajute să ne cunoaştem. Universul are sens doar atunci când avem cu cine să ne împărtăşim emoţiile, când avem o „oglindă" cât mai fidelă care să reflecte adevărul ultim al fiinţei noastre şi care să ne ajute să unificăm contrariile, mai întâi în exterior şi apoi în interior, iar Iubirea este modalitatea cea mai rapidă şi mai facilă de cunoaştere.

Un text din tradiţia hermetică *ASCH MEZAREPH* spune: ***„lovitura de lance dată de Finees a străpuns* in locis genitabulis *pe israelit şi pe femeia midianită în timp ce aceştia făceau dragoste. Ascuţişul şi puterea fierului, acţionând asupra materiei, o curăţă de toate impurităţile... Lancea lui Finees ucide nu doar pe bărbatul Sulf, ci şi pe femeia sa. Ei mor astfel, sângele lor amestecându-se şi devenind unul şi acelaşi lucru. Apoi încep minunile lui Finees."***

Iubirea conştientă are doar dorinţa ca fiinţa iubită să ajungă la propriile sale perfecţiuni înnăscute, fără a ţine cont de consecinţele posibile ale acestui lucru, pentru cel care iubeşte. ***„Totul este ca ea să devină perfectă în sine, eu nu contez"***, spune fiinţa conştientă care iubeşte. ***„Voi merge în infern dacă ea va putea prin aceasta sa meargă în paradis."*** Şi paradoxul unei asemenea iubiri este că ea cheamă în mod necesar acelaşi lucru înapoi. Ceea ce înseamnă că ***iubirea conştientă naşte iubire conştientă***, conform principiului universal al rezonanţei.

Dar de ce acest fenomen al iubirii conştiente este atât de rar printre oameni? Primul motiv este că marea majoritate dintre ei nu sunt decât doritori de a fi iubiţi, dar nu şi de a iubi. Al doilea motiv este că perfecţiunea este rareori privită ca produsul propriu al iubirii adulte, al iubirii mature şi pline de înţelegere superioară a lumii, deşi nimic altceva nu poate eleva iubirea deasupra acestor niveluri puerile sau animalice, decât cunoaşterea ce

aduce maturitate, făcând posibilă depăşirea stării de infantilism în abordarea iubirii. Al treilea motiv este că omul nu ştie nici chiar atunci când este plin de dorinţa de a iubi, care ar putea fi binele obiectului iubirii sale; iar al patrulea motiv este că iubirea conştientă nu apare niciodată la întâmplare. Ea trebuie să fie obiectul unei alegeri conştiente şi a unei ferme hotărâri de a face eforturi în acest scop, de a te transforma ca fiinţă umană iubind sau învăţând să iubeşti. Iubirea este o energie uriaşă ce poate transforma radical fiinţa umană, dar fiinţa care iubeşte trebuie să experimenteze moartea egoului, a tuturor aspectelor inferioare ale fiinţei sale pentru a ajunge la viaţa adevărată, adică la acea viaţă plină de iubire şi de fericire. Pentru aceasta, trebuie să ne reamintim că orgasmul a mai fost numit şi **mica moarte** sau **moartea cea dulce.** Această apropiere dintre iubire şi moarte este o temă faimoasă în multe tradiţii spirituale, dar şi în literatură.

De fapt, este importantă activarea plenară a dimensiunii transcendente ce se ascunde în toate formele de iubire sexuală profană, dar foarte intensă şi foarte pasională. Contrar fiinţei obişnuite, care este supusă plăcerii şi care experimentează doar suprafaţa transcendenţei divine ca pe un spasm care îi dispersează, îi domină şi îi dizolvă fiinţa interioară, făcând-o să-şi piardă controlul conştient, fiinţa iniţiată în tainele iubirii transfiguratoare extatice, fiinţa care cunoaşte iubirea conştientă este extrem de activă şi realizează un fel de scurt-circuit iluminator. Oprirea fluxului seminal, mai ales când este realizată împreună cu oprirea respiraţiei „ucide mentalul inferior (manas)". Ceea ce survine atunci este o stare de transă activă printr-un flux care „merge împotriva curentului", dincolo de existenţa umană condiţionată, dincolo de condiţia umană obişnuită, adică spre condiţia divină. În toate tratatele ezoterice, cunoaşterea acestui procedeu este considerată ca fiind esenţială pentru fiinţa umană care vrea să-şi depăşească limitările şi care doreşte să atingă starea de perfecţiune. Iată cum comentează acest aspect un mare iniţiat oriental, **Shahidullah,** în lucrările sale ***KANHA şi DOHA-KOSHA:*** ***„Suprema şi minunata fericire constă în suprimarea gândirii, astfel încât gândul să devină non-gând, în stare de manifestare. Atunci când respiraţia şi gândirea converg în unitatea fericirii, fiinţa atinge suprema bucurie şi adevărata stingere. Bucuria ce constă în stingerea eu-lui poate fi atinsă în timpul fuziunii sexuale, în starea de identitate a fericirii, atunci când*** **shakra** ***şi*** **rajas** ***rămân nemişcate"***; iar în continuare, acelaşi text afirmă că ***„sămânţa femeii reprezintă o forţă care trebuie oprită înainte să degenereze în orgasm sau în plăcere pur fizică."*** Rajas-ul femeii este astfel prezentat ca un fluid sau o forţă magică ce conduce la trăirea unor stări extatice. Aceasta se poate traduce prin ideea trezirii şi utilizării forţelor dorinţei

în scopul de a o arde, adică de a o transforma sau de a distruge natura ei originară, care conduce către afundarea mai profundă a fiinţei în iluzia manifestării.

În *Upanishade*, uniunea sexuală este reprezentată ca un adevărat act sacrificial, femeia şi organul ei sexual reprezentând focul în care are loc sacrificiul. Tot *Upanishad*-ele vorbesc despre ritualizarea şi cosmizarea fuziunilor amoroase realizate conştient (şi nu fuziuni erotice grăbite, precipitate), în timpul cărora bărbatul se află în legătură cu femeia precum Cerul cu Pământul. Adevărata fericire este doar aceea de a săvârşi binele de care să se bucure şi ceilalţi, iar această preţioasă bucurie se hrăneşte din iubire şi se păstrează cu ajutorul înţelepciunii, deoarece singura şi adevărata glorie este doar aceea de a păstra înţelepciunea în inimă. Simţurilor le este îngăduită umbra fericirii, pentru că doar simţirea sufletului conferă realitate la ceea ce este frumos. În toate lumile şi universurile nu există decât un singur bine, iar acest Bine suprem stă în uniunea a două inimi puternic înlănţuite, care îşi confundă toate senzaţiile, toate mişcările şi toate simţămintele, care sunt cuprinse de aceeaşi flacără a iubirii, îngăduind astfel sufletului să strângă voluptatea şi plăcerile în legăturile înţelepciunii.

Fără a înţelege multe aspecte, oamenii se laudă de obicei că au iubit, că iubesc sau speră să iubească. Ca şi cum iubirea ar fi de ajuns pentru a le acoperi mulţimea păcatelor sau mai bine spus, ignoranţa. Dar iubirea, după cum am văzut, atunci când nu este vorba de iubire conştientă, adică doritoare să devină atât înţeleaptă, cât şi capabilă de a-şi servi obiectul ei, nu depinde

decât de afinităţi favorabile sau defavorabile, adică este inconştientă, fără control. A fi într-o asemenea stare de iubire este cu siguranţă la fel de primejdios pentru sine, pentru celălalt sau pentru amândoi. Pentru că suntem atunci traversaţi de energia cosmică ce-şi urmează propriile sale finalităţi, cu totul diferite de ale noastre şi iată-ne încărcaţi cu această forţă. Aceasta este o dinamită pe care o vehiculăm de aici înainte, fără a ne lua măsurile de protecţie. Trebuie să ne mai mirăm de numărul accidentelor? Să recunoaştem deci că, fără cunoaştere şi putere, iubirea nu este divină. Fără cunoaştere ea îşi poate distruge obiectul. Cine n-a auzit diversele „prea iubite" spunând despre „iubiţii" lor: „Mă îmbolnăveşte, mă omoară." Şi fără putere, amantul devine cea mai nefericită fiinţă, deoarece nu poate să facă ceea ce doreşte şi ştie că ar trebui să facă pentru binele său.

Oamenii ar trebui să se roage să le fie îndepărtată experienţa iubirii fără înţelepciune şi forţă sau, dacă nu pot face altceva decât să iubească, atunci să roage înţelepciunea şi forţa divină sa le ghideze iubirea.

În continuare, vom prezenta modul în care a evoluat iubirea în cuplu de-a lungul erelor planetare printre fiinţele de pe planeta noastră.

„Le este dat oamenilor să cunoască atât de puţin iubirea conjugală în toată desăvârşirea ei, încât puţini sunt pe pământ cei care ar putea să o

definească, deoarece puţini sunt aceia care să-i caute principiul în iubirea pentru Bine şi Adevăr. Această corespondenţă, această armonie, această înlănţuire a inimilor îşi are prima verigă în Cer, iar principiul în propria ei spiritualitate. Din veriga cerească izvorăşte şuvoiul voluptăţilor care ne aduce în suflet toate lucrurile bune şi toate plăcerile. Numai că acest adevăr este valabil numai pentru cei care se supun legii iubirii din propria voinţă - decăderea oamenilor şi corupţia veacurilor au distrus această idee aproape în întregime. De aceea, plictiseala sexuală a devenit pentru noi mormântul adevăratei împliniri erotice, iar după dorinţă urmează indiferenţa, care atrage după ea lipsa de sensibilitate, aceasta conducând până la urmă la dezgust. De aceea, îndrăgostitul nu mai regăseşte în culcuşul conjugal farmecele care l-au atras la început şi uită plăcerile din ajun, îngrozindu-se dinainte de greaţa care va urma a doua zi. (...)

Ca întregul Univers, iubirea îşi are treptele, ascensiunea şi desăvârşirea ei, care este sfârşitul poftei trupeşti şi începutul valorii şi al puterii ei într-o inimă care ştie să-i păstreze şi să-i menţină neatins focul în toată puritatea sa.

Ca tot ceea ce fiinţează în natură, iubirea are Binele drept principiu şi Adevărul drept ţintă; această tendinţă universală şi comună tuturor fiinţelor este marea taină a Divinităţii care, deosebind între ele toate substanţele create, în toate lumile, a făcut ca Binele lor suprem să fie legat de necesitatea tuturor de a se căuta şi de a se reuni unele cu altele. Aceasta a fost armonia consfinţită în Univers de către Creatorul său care, sădind în noi toţi tendinţa comună spre reunire, a voit ca iubirea să înceapă cu inima, să se purifice prin spirit şi curăţită de toată zgura, să aducă în sufletul nostru focul ceresc în care se află principiul esenţei Sale. (...)

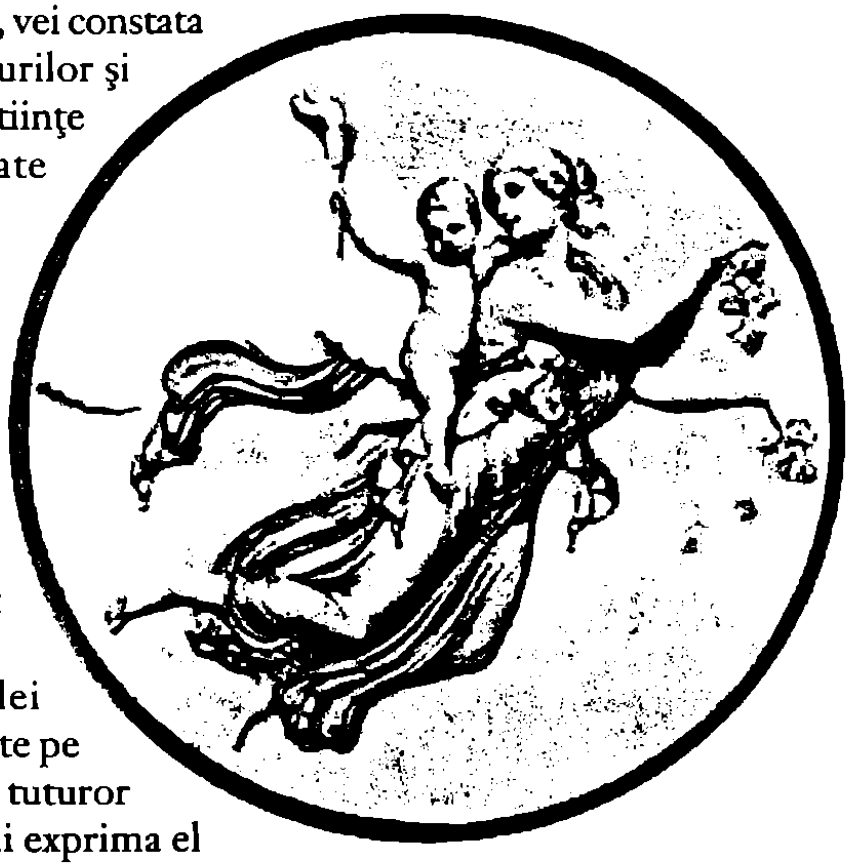
- Fiindcă ai ştiut ce să ceri, ţi se va îndeplini rugăciunea. Urmează-mă şi vei cunoaşte Binele şi Răul semenilor tăi, parcurgând alături de mine secolele, începând cu vârsta de aur şi până la vârsta de fier. Vei vedea la sfârşit cât de mult s-a degradat în inimile oamenilor principiul înţelepciunii şi al fericirii. (...)

Am ajuns până la urmă la o pădure de cedri care se înălţa deasupra norilor şi îşi întindea umbra peste un cătun alcătuit din colibe de frunze, în jurul cărora se vedeau turme odihnindu-se, junici care păşteau liniştite şi miei care zburdau sub privirile mamelor lor. Toţi oamenii care păreau că păzesc turmele îmi apăreau ca nişte copii sporovăind între ei, fără să aibă nimic mohorât şi serios în înfăţişarea şi jocurile lor.

- Cum se poate, l-am întrebat pe Înger cu uimire, credeam că nu voi găsi aici decât nişte bătrâni şi iată că nu observ decât nişte copii.

- De departe, aparenţele te înşeală, mi-a spus Îngerul. Apropie-te însă şi

sub nevinovăţia exterioară, vei constata că există puritatea moravurilor şi toate principiile unei conştiinţe simple şi corecte în toate faptele lor.



Am remarcat apoi că trăsăturile acelor oameni păreau mai hotărâte, vârsta întipărise pe frunţile lor semnele experienţei şi ale demnităţii, care impun respectul, fără să fi trasat şi ridurile bătrâneţii.

Prima grijă a gazdei mele a fost să mi-o prezinte pe soţia sa, obiectul scump al tuturor trăirilor iubirii. Chipul lui exprima el singur fericirea pe care o simţea şi pe care o producea el însuşi iubitei. Ochii mei au suportat cu greu strălucirea privirilor lor: erau ca nişte torţe ale căror flăcări ardeau de la distanţă. Se înţelegeau fără să-şi vorbească şi-şi vorbeau fără să se poată deosebi glasul celuilalt, atât de mult păreau ei să nu alcătuiască decât unul singur. Nu m-am putut opri să-mi mărturisesc uimirea, în timp ce înţeleptul bărbat îmi spunea:

- ***Bărbatul se naşte având sădit în el principiul iubirii, pentru ca până la urmă această iubire să se piardă în înţelepciune; femeia se naşte având în ea principiul înţelepciunii care, dată fiind starea noastră de desăvârşire, se pierde în iubire, cu care se contopeşte.*** Prin transsubstanţierea acestor două principii, al iubirii şi al înţelepciunii, noi devenim în chip real ceea ce trebuie să fim şi îndeplinim astfel planurile Creatorului.(...)

În aceeaşi clipă, un alt locuitor al acelor ţinuturi fericite, trimis fără îndoială în mod intenţionat, mi-a înmânat ***o cupă lucrată în filigran, plină cu un fel de sămânţă de aur, pe care am luat-o cu mine ca mărturie a trecerii mele prin Cerul fericit al primei vârste.*** În cele din urmă am revenit pe pământ. (...)

A doua zi, Îngerul a venit din nou la mine şi mi-a spus:

- Mai doreşti, fiule, să te adânceşti în cunoaştere? Urmează-mă şi te voi conduce spre locul destinat celei de-a doua vârste a umanităţii.

L-am urmat: a luat-o pe drumul dintre Răsărit şi Miazăzi. După ce am

trecut peste mai multe văi şi am străbătut câteva deşerturi, am ajuns la poalele unei coline acoperite aproape în întregime cu stânci cioplite în fel şi chip, care înfăţişau figuri omeneşti şi diferite specii de animale.

- Ceea ce vezi trebuie să-ţi arate că în acest veac, începând să pălească, lumina adevărului s-a învăluit în simboluri şi alegorii care au făcut-o mai greu de recunoscut. Deoarece spiritul omului nu dovedeşte întotdeauna un discernământ corect, în acest fapt îşi au începutul pe pământ corupţia şi dezordinea, care au sporit şi s-au transmis în succesiunea veacurilor. (...)

Îngerul i-a arătat care sunt dorinţele mele celui care ne făcuse invitaţia şi după ce i-am mărturisit intenţia de a mă iniţia în părerile şi ideile dominante în Cerul lor cu privire la iubirea conjugală, iată ce mi-a relatat:

- Cea mai mare parte a celor ce locuiesc aici s-au născut prin ţinuturile Asiei şi principala lor preocupare este cunoaşterea adevărului. Am constatat că în tot ceea ce fiinţează în lumea voastră pământească există o asemenea armonie între lucrurile inferioare şi cele superioare încât, concepând uniunea între adevăr şi înţelegerea raţională drept cel mai desăvârşit lucru, am considerat că şi uniunea conjugală, prezentându-se pe aceeaşi treaptă de desăvârşire, trebuie în consecinţă să corespundă uniunii între adevăr şi înţelegerea raţională, pentru a se identifica şi a nu forma împreună decât una şi aceeaşi desăvârşire. ***Pe acest temei, noi afirmăm că bărbatul s-a născut în vederea Binelui, după cum femeia s-a născut în vederea Adevărului.***

În clipa aceea am văzut cum o încăpere interioară s-a deschis de la sine şi am putut vedea un pat pe care, de jur împrejur, erau săpate mii de hieroglife şi deasupra căruia părea să se înalţe un fel de badachin strălucitor şi stropit de toate culorile curcubeului; îmbinându-se una cu alta şi pierzându-se pe nesimţite, ***aceste culori se adunau în trei principale, purpuriu, violet şi alb. Purpuriul este simbolul iubirii, albul al înţelepciunii, iar violetul este simbolul unirii dintre cele două.***

După ce mi s-au explicat aceste simboluri, mi s-a oferit un ciorchine de struguri ale cărui frunze şi cârcei au devenit de argint în mâinile mele şi acesta a fost semnul pe care l-am primit drept **mărturie a trecerii mele prin cerul celei de-a doua vârste**.

În ziua următoare, călăuza a revenit şi mi-a spus:

- O, fiule pregăteşte-te din nou să mă urmezi în ţinuturile de Apus, căci acolo se află sălaşurile copiilor veacului de bronz. (...)

Îngerul mi-a făcut semn să înaintez şi am fost orbit de o lumină atât de vie încât nu am putut să-i îndur strălucirea. Am fost înconjurat imediat de mai mulţi locuitori ai acestui ţinut, la ale căror întrebări Îngerul răspundea în

locul meu, rugându-i să mă lămurească despre farmecele uniunii conjugale, aşa cum le înţelegeau ei.

După ce mi-au zugrăvit iubirea aşa cum o trăiau ei, locuitorii acelui ţinut mi-au dat toate asigurările că prima poruncă a lui Dumnezeu, prima regulă a slujirii Lui, de care depind toate celelalte, este, pentru fiecare, să-şi îndrepte inima către obiectul pe care providenţa l-a încărcat cu atracţie magnetică anume pentru el, să caute acest obiect până îl va găsi, să se alăture de el, să se unească şi să se îmbine cu el. În desăvârşirea acestei uniuni Cel Veşnic a aşezat fericirea supremă. În acelaşi timp, cel ce-mi dădea aceste lămuriri m-a condus într-o grădină unde a cules câteva ramuri dintr-un arbore, din care curgea un suc aromatic. **Acest suc s-a preschimbat în mâinile mele în bronzul cel mai pur care, sub privirile mele, se prefăcea spre margini în aur: aceasta a fost mărturia pe care am luat-o cu mine din Cerul celei de-a treia vârste.**

Nu s-au scurs nici două zile, iar Îngerul a venit din nou la mine şi mi-a spus:

- Să ne încheiem călătoria!

Călăuzindu-ne paşii către Miazănoapte, în scurt timp ne-am aflat în mijlocul unei păduri adânci ai cărei stejari bătrâni lăsau cu greu să pătrundă lumina soarelui. La dreapta şi la stânga mea zăream urşi şi leoparzi care sporeau taina şi înfiorarea mea. Vorbind către Înger pentru a-mi potoli frica, acesta mi-a dat de înţeles că fiarele pe care le vedeam nu erau decât înfăţişarea exterioară a paznicilor acelui loc şi ei nu se deosebeau de noi decât prin preferinţa pentru simţuri în dauna spiritualităţii fiinţei lor. Cei care citesc ce scriu eu aici, fără să aibă nici un câştig, sunt asemenea urşilor, iar cei care

se îndoiesc de adevărul spuselor mele sunt asemenea leoparzilor pe care vă asigur că i-am văzut în acele locuri şi de a căror ferocitate m-am apărat cu ajutorul Îngerului care mă călăuzea.(...)

- Poţi vedea, mi-a spus Îngerul, până la ce treaptă s-a degradat omul în timp, îndepărtându-se de Adevăr. Păstrând-o neatinsă, prima vârstă de aur, a transmis puritatea iniţială omului vârstei de argint, în care acesta, pierzându-şi deja spiritualitatea, s-a străduit să şi-o recâştige cu ajutorul reprezentărilor şi al imaginilor care, fixându-i ideile, ar fi putut să-l facă să-şi reamintească de virtuţile originare. Degradându-se în continuare, omul din cea de-a treia vârstă a ajuns să nu mai distingă decât jumătate din Adevăr prin simbolurile care au devenit până la urmă, pentru copiii celei de-a patra vârste, singurul obiect al unei credinţe. Lipsiţi de principiile Adevărului şi lăsaţi în seama neghioabă a simţurilor, aceştia trăiesc astăzi ca nişte dobitoace în întunericul ignoranţei, întreţinând grozăvia minciunii şi iluziile închipuirilor lor.

Spunând aceste lucruri, Îngerul m-a condus spre casa unuia dintre principalii locuitori ai oraşului, care mi-a mărturisit că ***dacă fericirea înseamnă să te uneşti cu fiinţa iubită, atunci a înmulţi fiinţele iubite înseamnă a spori fericirea; că gloria bărbatului constă în a-şi întinde stăpânirea şi puterea asupra inimilor care i se supun; că femeia nu a fost născută decât pentru noi, bărbaţii, că ea nu există decât pentru a ne satisface plăcerile. Aşadar, adăugă acest locuitor al acestei ciudate cetăţi, devii de două ori mai fericit dacă ştii să-ţi sporeşti bucuria sexuală! (...)***

- Să fugim, mi-a spus Îngerul, smulgându-mă din acele locuri. Să ţii minte că în clipa când decăderea va ajunge să desăvârşească stricăciunea din inima lor, atunci principiul Adevărului va renaşte din chiar propria lui corupţie. Dar să nu te înfricoşezi de ceea ce ai văzut; profetul Daniel a spus despre neamul omenesc că **„va veni o vreme când fierul se va amesteca în zadar cu lutul, aşa cum oamenii s-au destrăbălat risipindu-şi sămânţa."**

L-am urmat pe Înger în noi ţinuturi, aşezate între Miazăzi şi Apus, dar mult mai jos decât cele pe care le străbătusem deja. În faţa mea s-a deschis priveliştea unor locuri dezgustătoare acoperite cu apă clocită, a unor nesfârşite mlaştini împuţite şi stătute; pe suprafaţa acestor ape umblau monştri şi târâtoare ale căror priviri pocite mi-au înfiorat sufletul de groază.

- Fii liniştit, fiule, sunt încă alături de tine, mi-a spus Îngerul. Tot ceea ce vezi acum este reprezentarea pasiunilor omeneşti. Cândva, aceste pasiuni au fost ascunse în inima oamenilor, dar acum cei care locuiesc în aceste ţinuturi sunt cuprinşi ei înşişi în îmbrăţişarea lor. Încă puţin şi vei vedea până unde păcatul, rătăcirea şi nebunia au schimonosit în voi chipul divin.

Am înaintat şi am văzut pe acei smintiţi care îşi aveau capul mai jos de

inimă şi rărunchii sub picioare; îi puteai lua drept nişte oameni neserioşi şi ticăloşi, a căror lenevie neruşinată îi pedepseşte uneori pentru supuşenia lor, copleşindu-i cu dispreţ; căci desfigurându-le întreaga făptură, orgoliul îi îndepărtează de orice idee de asemănare cu chipul lor originar.(...)

Din curiozitate, am pătruns într-una din locuinţele ciudate şi am intrat în vorbă prietenește cu stăpânul ei. (...)

- Crezi, mi-a răspuns gazda, că fericirea depinde de iubirea unei femei? Crezi că nebunia iubirii se revarsă în zilele noastre spre un singur obiect? Că, înrobiţi în cătuşele pe care doar obişnuinţa le face respectabile şi în care aşa-zisa bună cuviinţă are grijă să ne strângă cât mai tare, am pierdut cumva dreptul de a ne aprinde focul dorinţelor altor făclii decât cele pe care aşternutul conjugal le păstrează aprinse? Fii serios, potrivit legii, nu putem avea fiecare acasă decât câte un singur pat conjugal, dar găsim oriunde, după plac, un culcuş al voluptăţii şi al plăcerii. În acest fel, ştim să împăcăm faptul de a avea mai multe femei cu cerinţa legii, care nu ne îngăduie să avem decât o singură femeie drept soţie. Şi astfel, spiritul ne pune la dispoziţie mijloace de a combate litera legii, care ne-ar ucide cheful şi ne-ar nimici fericirea." (**Emanuel Swedenborg** - ***Despre Înţelepciunea Iubirii conjugale***)

Legăturile perfecte dintre iubirea conjugală, Bine şi Adevăr dovedesc principiul şi originea iubirii. În ordinea divină a Creaţiei, corespondenţa dintre iubire şi celelalte două principii determină natura relaţiilor dintre ele. Întrucât nu este cu putinţă să existe ceva bun care să nu fie adevărat,

la fel cum nu este cu putinţă să existe ceva adevărat, la modul originar vorbind, care să nu fie şi bun, trebuie să conchidem că uniunea tuturor fiinţelor constituie desăvârşirea şi deci fericirea lor. Iubirea pentru celălalt sex este sădită în inima omului asemenea unei seminţe preţioase, zăvorâte în sânul materiei, astfel încât, fecundată prin intermediul legăturii conjugale, iubirea este cea care conduce la desăvârşire, fiind calea cea mai rapidă prin care omul poate atinge desăvârşirea şi plenitudinea tuturor capacităţilor sale. Cunoaşterea se dezvăluie sufletelor care iubesc **ipso facto**, fără eforturi, de la sine. Fiinţa umană nu cunoaşte pentru că nu iubeşte, deoarece iubirea înseamnă revelarea cunoaşterii aspectelor ultime ale manifestării şi integrarea în sistemul universal de legi divine care conduce întreaga manifestare. Esenţa divinităţii nu este altceva decât Înţelepciune şi Iubire, dar adevărata Înţelepciune nu poate începe decât atunci când există şi o stare de umilinţă. Iubirea, Înţelepciunea şi Umilinţa se află în tot ceea ce ne înconjoară, în întreaga creaţie, dar sunt aspecte care se vor dezvăluite.

Dar flacăra iubirii provine în primul rând şi în mod necesar din spiritualitatea ei; această flacără se micşorează progresiv, pe măsură ce fiinţa se îndepărtează de spiritualitate. Răcirea, îndepărtarea de spiritualitate, care începe prin dezbinarea sufletelor, provoacă imediat şi dezbinarea inimilor. De aici, din îndepărtarea de profunzimea spiritualităţii şi din superficialitatea cunoaşterii, provin poftele efemere şi trecătoare care ne seduc pentru o clipă, de aici repulsia şi aversiunea pentru obiectul unei atracţii momentane. Fiinţele umane care intră într-o relaţie trebuie, înainte de toate, să-şi unească inimile, să-şi unească sufletele.

Iubirea este o mare experienţă interioară. Iubirea transformă omul într-un ocean de fericire, într-o imagine a păcii, un templu al înţelepciunii. Iubirea este scânteia divină din fiinţa umană, adevărata sa frumuseţe şi gloria existenţei sale. Iubirea este eternă, este cel mai frumos dar divin. Iubirea este nectar divin. Iubirea este strălucirea inimii.

„Instinctul iubirii este reminescenţa originii divine. Numai prin iubire se poate uni sufletul bărbatului cu sufletul femeii pentru a deveni parte din lumea spirituală. Iubirea aceasta este rodul divin al sufletului omenesc. Dumnezeu, sub chipul iubirii, trăieşte în om. Iubirea şi Dumnezeu, conştient sau inconştient, trebuie să alcătuiască suprema preocupare a sufletului omenesc. Fără ele omul nici nu ar putea exista.“
(Liviu Rebreanu)

„Este dragostea un obiect material care poate fi smuls unuia şi încredinţat altuia? Este dragostea proprietate sau podoabă? O lumină la fel cu cea a înţelepciunii sau a cunoaşterii, asta este lumina dragostei.

Lumina inteligenţei are o limită, ea nu acţionează decât într-o singură sferă, dar lumina iubirii e mult mai strălucitoare, ea arată toate lucrurile în adevărata lor înfăţişare. Îndată ce lumina asta s-a aprins, lumea întreagă se umple de iubire. Până şi lucrurile dizgraţioase devin plăcute."
(Maytrei Devi - Dragostea nu moare)

Dar ce poate însemna, în acest context, desfrâul care este un fel de antiteză a iubirii? Care este sensul cel mai profund al acestui cuvânt?

Desfrâul este opus oricărei uniuni. Taina desfrâului este taina dezbinării, a dezintegrării, învrăjbirea care apare prin sexualitate. Taina uniunii, a iubirii care uneşte nu poate fi desfrânată. Acolo unde iubirea atinge cu aripa sa magică nu există desfrâu. În actul sexual fără iubire există un element de desfrâu, deoarece fără iubire acesta nu mai uneşte, ci desparte. Chiar şi instituţia familiei nu mai protejează de acest caracter desfrânat al actului amoros fără iubire, de această superficialitate, exterioritate a atingerii unei fiinţe de cealaltă, de această neputinţă a contopirii unei fiinţe cu cealaltă prin actul sacru al iubirii, a contopirii sublime a întregii fiinţe a bărbatului cu cea a femeii. Desfrâul înseamnă dezbinare şi de aceea transformă întotdeauna obiectul simplei atracţii sexuale în mijloc şi nu în scop. Întreaga psihologie a desfrâului este construită pe substituirea atracţiei faţă de obiectul său cu atracţia faţă de actul sexual însuşi sau faţă de arta iubirii. În momentul când există doar atracţia faţă de actul sexual, faţă de eros şi nu faţă de iubirea pe care o purtăm unei fiinţe, nu mai există uniune, comuniune, pentru că atunci nu mai există iubire.

În aceste condiţii, sexualitatea se desprinde de om şi de cosmic, devine doar un act închis, un simplu spasm prin care poate fi percepută uitarea. Orice deschidere a sexualităţii către cosmic, către universal, către sacru, se opune desfrâului şi se poate realiza doar prin iubire. Numai redând sexualităţii semnificaţia ei universală, reunind-o cu sensul vieţii, cu iubirea plină de transfigurare poate fi înfrânt desfrâul.

Moralitatea comună şi tradiţiile sociale nu sunt capabile să descifreze taina desfrâului, care este până la urmă taina nefiinţei. Desfrâul are loc peste tot unde ţelul nu este uniunea celor ce se iubesc, pătrunderea prin iubire în taina chipului şi apoi în taina naturii sale ultime. Actul sexual fără iubire este desfrânat pentru că nu ajunge să unească suficient de mult fiinţele, pentru că nu le conduce la cunoaşterea naturii ultime a iubirii. Iubirea şi cunoaşterea spirituală sunt singurele remedii împotriva desfrâului. Desfrânată este doar simpla concupiscenţă a dezbinării, iar sfântă este dulcea patimă a uniunii prin iubire. Desfrânată este uniunea erotică ce nu poate pătrunde dincolo de chip sau chiar în tainele acestuia, iar sfânt este

extazul orgastic al iubirii, care face ca fiinţele ce se iubesc să se contopească şi să descopere natura lor ultimă.

Drepturile iubirii sunt absolute şi necondiţionate. Nu există sacrificiu existenţial care să nu fie îndreptăţit în numele iubirii adevărate. Poate că în primul rând este îndreptăţit sacrificiul siguranţei şi bunăstării în numele drepturilor absolute ale iubirii. În iubire există soartă şi predestinare, voinţă superioară celei umane. În iubirea legalizată, în ceea ce a devenit familia, există supunere în numele bunăstării materiale. În iubire apare deseori o jertfă temerară în numele unei voinţe superioare, deoarece Voinţa Divină este cea care îi uneşte pe cei care se iubesc, îi predestinează unul altuia. În iubire există act creator, dar nu act al concupiscenţei personale. Dreptul iubirii este o îndatorire, este suprema poruncă a supunerii în faţa iubirii, în faţa Divinului.

Iubirea este întotdeauna cosmică, necesară armoniei universului, predestinărilor divine, jocului divin al manifestării. De aceea iubirea nu are teamă şi este cel mai rapid agent de transformare a fiinţei. ***Datorită naturii cosmice, divine a iubirii, rezultă inevitabil că nu poate exista iubire unilaterală, neîmpărtăşită, deoarece iubirea este mai presus de tot ceea ce este omenesc, fiind cea mai rapidă cale de desăvârşire a fiinţei.*** Iubirea, în accepţiunea sa cosmică şi divină, face doar ca fiinţa umană să se integreze armonios în Univers. Tocmai în sensul mistic şi cosmic al iubirii constă şi forţa ei transformatoare, în puterea pe care o oferă celor care sunt total dăruiţi ei, pentru că forţa iubirii este cea mai mare forţă a acestui Univers, a întregii manifestări. În iubirea adevărată există un elan creator către sacru, către divinitate, o depăşire a necesităţii, a profanului. În iubire nu există nimic static, deoarece iubirea este un zbor, o depăşire a fiinţei profane care pătrunde pe tărâmul magic al sacrului.

„În timpul întregii mele vieţi , am înţeles în mod greşit dragostea ca pe un soi de sclavie consimţită. E o minciună: libertatea nu există decât în prezenţa iubirii. Cine se dăruieşte total, cine se simte liber, iubeşte la maximum.

Şi cine iubeşte cu toată fiinţa sa se simte liber.(...) În dragoste, nimeni nu poate leza pe nimeni; fiecare dintre noi este răspunzător pentru ceea ce simte şi nu putem da vina pe un altul din această cauză. M-am simţit rănită când i-am pierdut pe bărbaţii de care m-am îndrăgostit. Dar astăzi sunt convinsă de faptul că nimeni nu pierde pe nimeni, fiindcă nimeni nu posedă pe nimeni. Aceasta este adevărata experienţă a libertăţii: să ai lucrul cel mai important din lume, fără a-l poseda.“ **(Paulo Coelho, 11 minute)**

14.

CELE 7 NOPȚI ALE TANTREI
MODALITĂȚI TAINICE DE ATINGERE A STĂRII DE CONTINENȚĂ SEXUALĂ
– tehnici individuale –

Sexualitatea tantrică are o străveche cheie secretă care deschide calea către inimaginabile bucurii sexuale, simultan cu dobândirea unor extraordinare forţe psihice. Această înflorire deosebită a fiinţei se dobândeşte printr-o serie de tehnici şi procedee speciale ce se practică în cadrul *sistemului tradiţional al extazului atins prin amorul cu continenţă şi transfigurare.* **Acest sistem este un fel de magie sexuală, cu ajutorul căreia, printr-o aplicare perseverentă şi un control foarte bun al stării**

de plăcere, putem atinge chiar controlul forţelor cosmice.

Cu toate că aceste tehnici speciale există de milenii, ele au rămas în marea lor majoritate necunoscute pentru lumea occidentală. Ele oferă fiecărei fiinţe inteligente posibilitatea de a atinge cele mai înalte culmi ale plăcerii, eliberând energia erotică sublimată, în vederea unor utilizări superior creatoare orientate în alte domenii sau planuri ale vieţii. Psihologii moderni au descoperit de abia în ultima perioadă ceea ce maeştrii tantrici ştiau din timpuri străvechi, şi anume faptul că toate vieţuitoarele, inclusiv omul, trăiesc cu ocazia unei fuziuni amoroase extatice starea cea mai intensă a concentrării conştiente şi inconştiente.

Prin metodele sale speciale, filozofia tantrică ne învaţă să extindem infinit de mult această concentrare intensivă asupra domeniilor vieţii. Tehnicile sale speciale ne oferă posibilitatea de a savura plenar bucuria erotică, mai mult decât oricare din stările trăite până atunci. Cu cât vom practica mai mult şi mai sublim profunda comunicare erotică şi afectivă, cu atât mai repede şi mai în forţă se va trezi în noi energia erotică, uneori atingând chiar şi anumite puteri paranormale. Cuvântul ***tantra*** este un termen care, printre multe altele, semnifică şi partea cea mai interioară din fiinţă, partea lăuntrică, nucleul, Realitatea Ultimă, Esenţa, adică esenţialul oricărui fenomen sau al întregii manifestări.

Învăţăturile tantrice au fost transmise de la o generaţie la alta, mai întâi sub formă orală, sub forma unor metode sau tehnici speciale, prezentate ca nişte *dialoguri între Shiva şi Shakti*, personificarea Principiului Masculin Universal şi a Principiului Feminin Universal. În aceste texte fundamentale, *Shiva* vorbeşte despre originea Universului în concepţia tantrică, despre metode speciale şi

exerciţii pentru atingerea puterilor paranormale şi despre învăţăturile ezoterice care se referă la lumea noastră vizibilă ce se află într-o continuă transformare, ca şi întregul Univers.

Tantra are menirea de a ne reintegra în propria noastră origine, de a ne ajuta să ajungem la propriile noastre rădăcini nebănuite ale identităţii cu Absolutul. ***Tantra*** ne permite să cunoaştem Adevărul pe care-l reprezentăm noi înşine, prin îndeplinirea anumitor tehnici speciale care fac posibilă autocunoaşterea profundă. În momentul în care se revelează în fiinţa noastră anumite adevăruri despre noi înşine, cunoaşterea adevărurilor lumii, ale Universului şi ale propriilor noastre forţe psihice ne pot conduce cât mai repede la iluminarea spirituală. ***Tantra ne învaţă să folosim pentru evoluţia noastră accelerată energii şi forţe misterioase, pe care cei mai mulţi oameni le irosesc în goana după plăcerile animalice.***

Ideile fundamentale ale ***Tantrei*** sunt reprezentate în tradiţia hindusă a genezei, după cum a fost transmisă în formă metaforică de unele din scrierile tantrice, astfel:

„Înaintea Universului, înaintea Timpului, nu a existat decât un singur focar de forţă creatoare. Această forţă era de natură feminină, iar din Ea a izvorât întregul Univers. Zeiţa Timpului se afla în centrul Universului pe care l-a născut. Forţa ei creatoare se epuizase şi era stăpânită de sentimentul golului. După ce şi-a reînnoit forţele creatoare, ea se hotărî să creeze şi mai mult acel aspect ce reprezenta plăcerea ei şi astfel, ea a creat pământul, uscatul şi mările, plantele şi animalele. Ea a dat fiinţă lucrurilor, aşezându-le într-un raport de echilibru, astfel încât ele se puteau perpetua şi răspândi. După ce a finalizat geneza, Ea a cunoscut o mare bucurie, dar energia ei nu se epuizase încă. Atunci, a ticluit forma feminină, pe care şi-a asumat-o şi s-a numit Kali, apoi a făcut să apară contrapartea masculină a sa, pe care a numit-o Mahakala, pe care-l învăţă apoi să cunoască plăcerile amorului tantric transfigurator extatic.

Împreună, aceste zeităţi ale Tantrei au plăsmuit primii oameni, transmiţându-le tehnicile tantrice speciale pentru ca şi ei să împărtăşească beatitudinea bucuriei şi a puterii nelimitate asupra Universului.“

Ideea ***Esenţei*** stă la baza tuturor modalităţilor complexe tantrice. Bărbatul şi femeia trebuie să urmărească să dobândească iluminarea spirituală, pe care o ating atunci când trăiesc din nou sentimentul infailibil al totalităţii, reîntregirii, care să le permită să fie o singură făptură, deoarece Supremul Adevăr constă tocmai în această totalitate reîntregită. În planul fizic, bărbatul şi femeia se unesc extatic amoros prin tehnicile speciale tantrice şi dezvoltă datorită acestora forţa necesară pentru a se

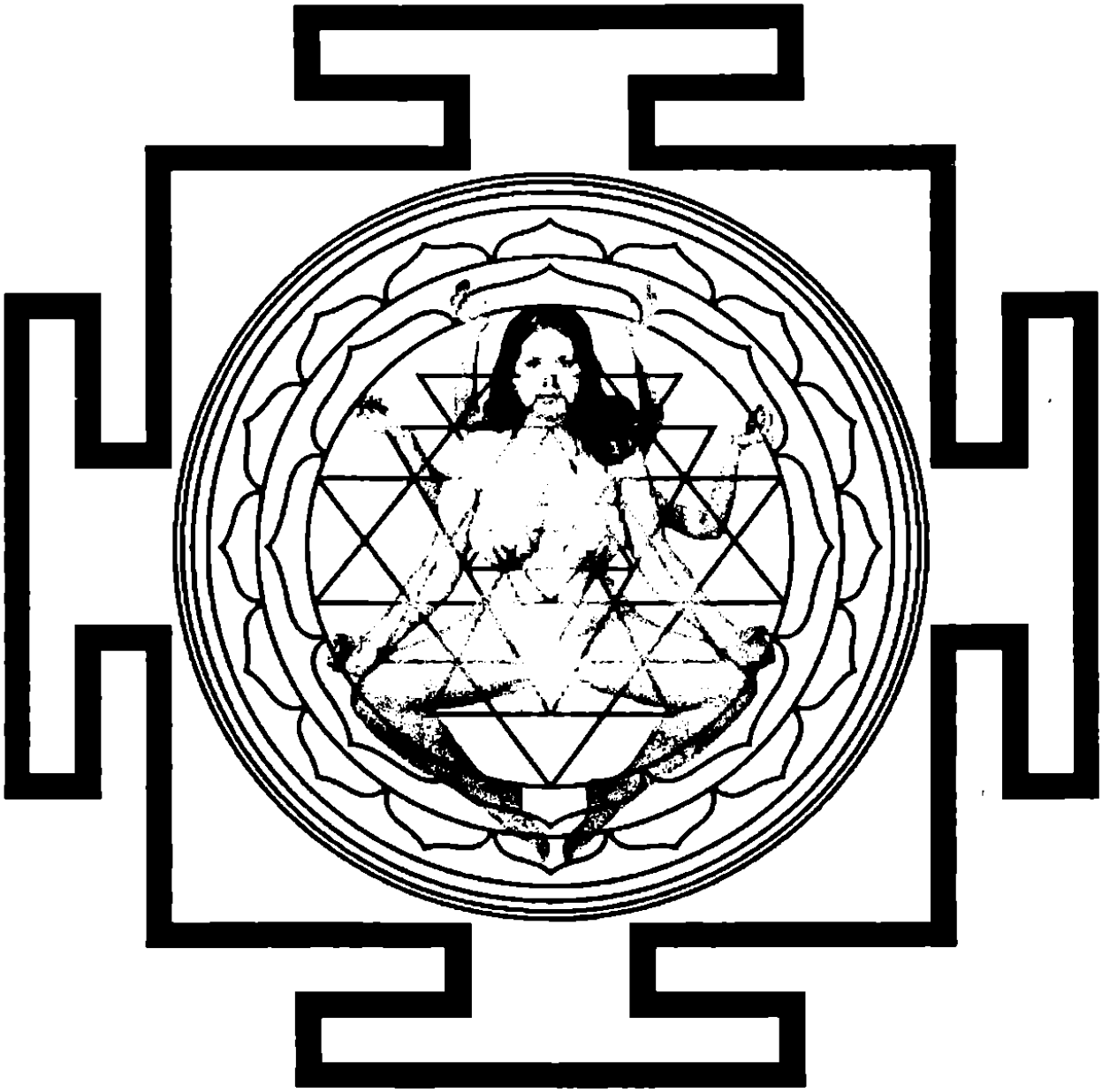
transforma şi eleva spiritual la nivelul macrocosmic al unificării cu infinitul.

Tehnicile ce vor fi prezentate în continuare vor oferi posibilitatea de a transforma fuziunea erotică într-una de dimensiuni cosmice, deoarece forţa energiei sexuale poate fi infinită.

Prin aceste tehnici fiinţa umană se eliberează de fixaţiile egocentrice, de inhibiţii sau refulări, deoarece colosala sa energie sexuală va fi canalizată către toate domeniile vieţii sublimând-o în energii infinit superioare, deoarece sexualitatea este integrată la modul global în întreaga fiinţă, conferind trupului, spiritului şi emoţiilor posibilitatea de a putea coopera în mod armonios şi a orienta întreaga noastră sexualitate în vederea creşterii spirituale.

O parabolă din unul dintre cele mai vechi texte tantrice scrise în limba sanscrită acum 2000 de ani relatează despre *„pelerinul singuratic care, în căutarea Adevărului Suprem, a întors spatele tuturor plăcerilor lumii. Chiar dacă a călătorit foarte departe, chiar dacă a realizat tapas-uri foarte dificile, dezvoltarea sa spirituală nu a atins acea concentrare intensivă care să-l determine să-şi folosească toate energiile sale în scopul cunoaşterii Adevărului Suprem. Frustrat, s-a aşezat într-o după-amiază la malul unui râu, dar la acest râu venea, adesea, o maestră tantrică pentru a se spăla goală şi pentru a-şi unge trupul de o frumuseţe fascinantă, în vederea plăcerilor nopţii. După ce ascultă cu atenţie povestea pelerinului, îl seduse cu dibăcie, conducându-i simţurile prin plăcerile tantrice frenetice la nivelul supremei treziri a conştiinţei, unde el a descoperit cu uimire acea forţă pe care o căutase atât de mult. Astfel, a găsit acea forţă tocmai în ceea ce refuzase atât de mult timp, adică în sexualitatea controlată“.*

Prin anumite tehnici speciale vom învăţa cum această energie se produce şi poate fi menţinută la un nivel înalt prin transmutarea şi sublimarea ei. Tradiţia tantrică a dezvoltat o serie întreagă de tehnici speciale, psihice şi fizice, cu efecte excepţionale, pe baza unei concepţii psihologice riguros logice, bine gândite, care serveşte, printre altele, la amplificarea şi aprofundarea stării de concentrare prin controlul stărilor erotice mai complexe, care conduc la prelungirea extraordinar de mare a plăcerii şi la intensificarea nebănuită a satisfacţiei. Aplicarea constantă şi susţinută a acestor tehnici dezvoltă o concepţie eminamente superioară asupra vieţii. ***Tantra este un ansamblu de metode şi procedee prin care se poate accelera evoluţia spirituală şi care regenerează fiinţa umană pe toate nivelurile sale, mai ales pe cale sexuală, deoarece spiritul, trupul şi emoţiile vor fi dezvoltate armonios şi eliberate de orice reţinere, inhibare, refulare, iar faptul că se realizează o stăpânire perfectă a sexualităţii, aceasta nu numai că permite trăirea unor aspecte sexuale mai profunde, de o amploare nebănuită, dar energia erotică poate fi sublimată la diferite niveluri ale fiinţei şi folosită în celelalte domenii ale vieţii.***



MANTRA

O *mantra* este un sunet special de rezonanţă sau acordare la unison cu finele energii cosmice; fără a avea semnificaţia unui cuvânt, aceasta se utilizează în tehnicile speciale tantrice pentru a declanşa consonanţa cu anumite forţe cosmice, energii, invizibile ochiului uman obişnuit.

Sunetul mantric clasic este **AUM**, considerat a fi sunetul intim şi sublim al iluminării, sunetul primordial care este menţionat de toate scrierile tradiţionale. Din cele mai vechi timpuri, tantricii au fost conştienţi de faptul că obiectele cele mai grele şi dense din lumea noastră fizică erau, în realitate, substanţe vibrante. Astfel, ei au sesizat, au intuit de fapt, încă din acea perioadă, mişcarea atomilor şi moleculelor, ceea ce fizica modernă confirmă astăzi prin experimentele ei. În mod asemănător, structura tuturor formelor de viaţă se bazează pe un ritm de vibraţie, oscilaţie sau frecvenţă, mai lentă sau mai

rapidă, caracterizată de un sunet special-subtil, *mantra*, perceptibil în stări armonioase de conştiinţă. *Mantra* acordează spiritul cu oscilaţiile corpurilor subtile sau cu centrii de forţă, *chakra*-e, porţile naturale prin care se scurge orice energie subtilă sau psihică. Sunetul *mantra*-ic ne pune în acord subtil cu energiile cosmice şi poate condiţiona trupul, spiritul şi sentimentele în aşa fel încât ele vor reacţiona printr-o anumită stare, în funcţie de *mantra* folosită în mod aparent involuntar; el poate stimula emoţiile, gândurile şi funcţiile corporale fundamentale.

Mantra-ele se folosesc în strânsă legătură cu *yantra*-ele sau imagini spirituale. În timpul tehnicilor speciale tantrice, ele se emit mental în gând, împreună cu vizualizarea atentă a *yantra*-ei. Folosind terminologia psihologiei moderne, se poate spune că rolul *mantra*-ei în cadrul metodelor speciale în care se folosesc şi *yantra*-ele este acela de a condiţiona energia sexuală, pentru a putea ca ea să fie controlată complet în vederea transmutării şi sublimării în forme superioare de energie.

Maeştrii tantrici au susţinut că sunetul *mantra*-ei foloseşte la producerea de câmpuri energetice specifice de natură psiho-mentală, ce iau naştere când *mantra* este emisă mental. Aceste forme de vibraţie, identice cu cele ale *mantra*-ei, pot fi controlate şi produc întotdeauna aceleaşi efecte.

YANTRA

Yantra provine de la rădăcina *yam*, care înseamnă: *a reţine, a împiedica, a constrânge sau a îndoi.* În limba sanscrită, are semnificaţia de ***suport exterior sau instrument secret de comuniune telepatică şi legătură spirituală.***

Yantra este o diagramă geometrică simplă în care sunt sintetizate caracteristicile esenţiale simbolice ale unei zeităţi sau ale unui zeu. Ea este utilizată în vederea unei consonanţe telepatice spirituale pentru a realiza fuziunea cu starea de conştiinţă sau

realitatea acelei sfere de forţă, fiind un simbol esenţial al divinelor sale caracteristici, al puterilor sale sau al aspectelor sale fundamentale. *Yantra*-ele sunt, în general, reprezentări geometrice esenţiale prin care fiinţa umană poate contacta telepatic aspectul macrocosmic dorit.

Omul ar supravieţui cu greu dacă ar fi în întregime lipsit de minunatele posibilităţi pe care i le conferă puterea imaginaţiei sale. Tehnicile tantrice prezintă necesitatea utilizării controlate a imaginaţiei creatoare.

În tratatele tantrice sunt prezentate multe din *yantra*-e drept figuri simbolice. Ele au menirea de a focaliza intens gândirea asupra anumitor imagini mentale care abstractizează anumite procese sau fenomene concrete pentru a provoca o stimulare sau un control complet al simţurilor.

Mai importantă decât *yantra*-ele sau *mandala*-ele, adică reprezentările simbolice, este propria putere de imaginaţie, deplin stăpânită şi controlată a fiinţei umane, ea putându-şi crea prin intermediul imaginaţiei controlate, imagini spirituale proprii.

În anumite tehnici tantrice, imaginea *yantra*-ei este cea care produce şi amplifică excitarea erotică. Prin proiectarea imaginii *yantra*-ei pe ecranul spiritului nostru şi prin utilizarea sunetului mantra-ic, emis mental, anumiţi practicanţi tantrici avansaţi pot atinge punctul culminant al orgasmului, reuşind apoi cu cea mai mare uşurinţă să-şi controleze orgasmul timp de mai multe ore, astfel ei putând menţine o intensitate foarte mare a energiei sexuale, fără a fi necesar să aibă o anumită stimulare fizică exterioară.

Controlul stimulării imaginaţiei în vederea transmutării energie erotice sau controlul orgasmului, se realizează prin emisia mentală a sunetului *mantra*-ei combinat cu vizualizarea *yantra*-ei. Această stimulare spirituală se amplifică şi se opreşte, păstrându-se constantă prin emisia sunetului *mantra*-ei, aceasta producând difuzarea euforică a vibraţiilor subtile declanşate de acest sunet şi pătrunderea în planuri din ce în ce mai elevate ale manifestării, permiţând rezolvarea unor probleme, stimularea creativităţii, îndepărtarea tensiunilor sau a încordării, eliminarea completă a fricii şi amplificarea magnetismului personal.

REGULA DE O ORĂ

Tehnicile ce urmează sunt orientate eminamente în vederea controlării potenţialului sexual creator.

În cadrul practicilor tantrice nu se respinge raportul sexual afectiv cu o altă fiinţă de sex opus şi nici autoerotismul, dar cu condiţia de a nu se ajunge la ejaculare sau la orgasm exploziv cu descărcare. Cheia fundamentală a sexualităţii tantrice este însă că ***plăcerea resimţită, oricât de***

intensă şi de neobişnuită, trebuie să fie mereu sub un control desăvârşit.

Tantricii cunoşteau dificultatea abţinerii de la tentaţia de a duce fiecare tehnică specială la bun sfârşit, deoarece dorinţa de orgasm apărea puternic în mod subconştient. Textele tantrice relatează despre mulţi iniţiaţi care au cedat în repetate rânduri dorinţei de satisfacţie sexuală obişnuită, înainte de a atinge capacitatea de a controla energia erotică. De aceea a fost necesară instituirea acestei ***reguli de o oră.***

Când ne antrenăm prin intermediul tehnicilor prezentate în continuare, vom constata că ele conduc rapid la o stare de excitaţie erotică foarte intensă. Aceşti stimuli vor deveni gradat şi mai intenşi, odată cu abordarea fiecărei tehnici speciale noi. Prin această intensitate crescută a stărilor se produce o energie sexuală din ce în ce mai mare, care va fi pe cât se poate integral transmutată. Această energie sublimată va fi utilizată pentru a atinge cu uşurinţă plăceri şi forţe extraordinare, nebănuite.

Fiind atât de important controlul complet al energie sexuale, s-a instituit, ca absolut necesară, **regula de o oră.** ***Mai precis, tehnicile speciale se realizează, în general, în intervalul de timp de o oră, iar o oră înainte şi o oră după realizarea tehnicilor speciale tantrice, nu este permisă autoerotizarea şi nici fuziunea amoroasă cu o altă fiinţă, însoţite de orgasm exploziv.*** Acest interval de timp este necesar să fie respectat neapărat dacă dorim să transmutăm integral energia sexuală pentru a atinge întreaga plăcere şi forţă pe care le conferă practica tehnicilor tantrice în cazul realizării cu succes a acestora.

DESPRE TEHNICILE SPECIALE

Forţa, spun textele tantrice, **izvorăşte din cunoaşterea cât mai profundă,** realizată apoi plenar în propria fiinţă, care se bazează pe experienţa directă, de aceea se va începe cu tehnicile individuale specifice continuând cu cele de cuplu.

Unele exerciţii pot părea foarte simple, dar tocmai de aceea ele nu trebuie tratate cu superficialitate. Exerciţiile au toate drept scop amplificarea plăcerii, dar şi a controlului energiei erotice. Fiecare practicant al procedeelor şi tehnicilor tantrice va atinge diferite planuri ale perfecţiunii în Arta Iubirii, dar şi a Cunoaşterii, cu viteza aspiraţiei sufletului său de a cunoaşte, dar şi cu intensitatea şi perseverenţa din timpul practicilor. Înainte de abordarea fiecărei tehnici este necesar să citim cu atenţie toate cele scrise şi abia atunci vom putea înţelege modul în care viaţa noastră poate fi transformată.

Mai întâi, e necesar să fie practicate tehnicile individuale pentru a putea să atingem acea percepţie inefabilă şi complexă a propriei senzualităţi şi sexualităţi. În acelaşi timp, învăţăm cum putem trezi şi amplifica forţele sexuale printr-un control total, canalizând energia erotică sublimată către alte domenii din ce în ce mai rafinate ale vieţii. După ce stăpânim cât mai bine tehnicile individuale, vom putea trece la tehnicile de cuplu. Tehnicile individuale trebuie să fie realizate o perioadă mai îndelungată de timp, adică minimum 49 de zile şi dacă se doreşte atingerea unor performanţe se pot realiza şi timp de un an de zile, pentru a putea fi aduse la perfecţiune, pentru a putea atinge înţelegerea

ultimă. Tehnicile de cuplu se numesc simbolic CELE 7 NOPŢI ALE TANTREI. Acestea trebuie să fie practicate, pe cât posibil, în şapte nopţi consecutive. În alte condiţii, ele pot fi parcurse într-o perioadă de maximum două săptămâni, în fiecare a doua noapte. Este, de asemenea, indicat să le parcurgem în ordinea indicată, putând constata că energia sexuală va creşte extraordinar de mult, o dată cu practica sistematică a tehnicilor individuale.

TEHNICILE INDIVIDUALE

Sunetul **AUM** se va folosi ca *mantra*. Acest sunet va fi emis mental pe întreaga durată de desfăşurare a tehnicii. *Mantra* trebuie să fie mai mereu însoţită de vizualizarea *yantra*-ei, care e, în acest caz, propriul corp.

TEHNICA NR. 1 - Trezirea

În perioada începuturilor, când Kali, Eternul Feminin sau Forţa secretă a Timpului, a luat forma de femeie, această tehnică a reprezentat şi pentru Ea o noutate. Ea nu mai era doar o forţă creatoare din care emana gigantica energie cu ajutorul căreia crea mereu. Ea a dobândit astfel senzualitate şi sexualitate, iar această nouă descoperire a fiinţei sale îi producea o plăcere infinită. Tantra *începe prin a învăţa femeia cum să cunoască timpul, într-un mod mai senzual, mai intim şi mai aproape de fiinţa cea mai intimă a femeii.*

Ne aşezăm în picioare, complet dezbrăcate (dezbrăcaţi), în faţa unei oglinzi mari şi ne concentrăm intens asupra imaginii din oglindă. Mai întâi privim buzele, apoi le atingem uşor cu degetul arătător, mângâindu-le şi parcurgându-le conturul. Simţim pregnant cum buzele se înfioară plăcut şi răspund la atingere, ca şi cum ar reacţiona la degetele unei alte persoane, care le provoacă această senzaţie.

Apoi, atingem cu mâna stângă sânul drept, concentrându-ne asupra formei sânului şi ajungând la vârful mamelonului, apăsăm uşor pentru a produce o senzaţie plăcută. Astfel, descoperim gradat sensibilitatea sânului. Când continuăm mângâierea, sfârcul va deveni erectil şi se va întări. În acelaşi timp, vom emite mental de două ori *mantra*. Apoi se va stimula în acelaşi mod şi sânul stâng cu mâna dreaptă, emiţând mental de două ori *mantra*. Rostirea *mantra*-ei va intensifica plăcerea delicată a atingerii sau a masării senzuale a sânului şi a mamelonului.

Apoi vom încrucişa mâinile, lăsându-le să se relaxeze una peste alta, puţin mai jos de ombilic. Se emite din nou mantra, apoi desfacem mâinile şi alunecăm uşor cu degetele şi palmele în jos, pe abdomen, către zona pubiană, apoi spre zona vaginului la femeie, sau a *lingam*-ului (penisului) la bărbat, exercitând blând o presiune, astfel încât să avem senzaţia puternică a căldurii unei mângâieri. În timp ce apăsăm buzele vaginului, uşor, cu amândouă mâinile, emitem de două ori mental *mantra*. La bărbat, se va apăsa uşor asupra capătului *lingam*-ului. Apoi lăsăm mâinile să atârne relaxate pe lângă corp. Aceasta este prima fază a tehnicii de antrenament. Apoi închidem ochii şi ne concentrăm puternic asupra zonei capului, până vom percepe cât mai bine în propria fiinţă imaginea ce se reflectă în oglindă (*yantra*). Dacă avem dificultăţi cu amintirea unor părţi ale imaginii, deschidem ochii şi ne privim îndelung trupul, mai ales acele părţi pe care ne este mai dificil să le vizualizăm mental.

Se ating din nou buzele, sânii şi vaginul (la femei). La bărbaţi se ating buzele, pieptul şi *lingam*-ul. Repetarea atingerii, chiar de mai multe ori, ne va ajuta să ne fixăm cât mai bine imaginea în minte. Această tehnică se repetă după un anumit interval de timp, când prima fază iese foarte bine cu ochii închişi. Ducem degetele ambelor mâini spre buze şi ne concentrăm acum intens asupra excitaţiei resimţite, imaginându-ne că buzele ne sunt atinse de mâinile fiinţei iubite. În timp ce degetele urmăresc conturul delicat al buzelor, emitem din nou *mantra*. Apoi, tot cu ochii închişi, vom masa sânii, amplificând plăcerea prin imaginarea faptului că mâinile aparţin tot fiinţei iubite, iar apoi vom coborî uşor către zona vaginului femeile, iar bărbaţii vor coborî mâinile în zona *lingam*-ului.

La fiecare etapă a tehnicii este necesar să vă păstraţi cât mai clar în minte imaginea mâinilor străine, adică ale fiinţei iubite, emiţând mental *mantra* de minimum 2 ori.

Tehnica se va repeta încă o dată, cu ochii închişi, de data aceasta, imaginându-vă că este vorba de propriile mâini, dar buzele, sânii şi labiile vaginului, la femei, iar la bărbaţi buzele, pieptul şi *lingam*-ul aparţin unei alte persoane. Ne imaginăm astfel că vârfurile degetelor simt profund

conturul buzelor, forma sânilor şi a mameloanelor unei alte persoane, apoi zona pubiană şi labiile vaginului, ca şi cum ar fi alt trup căruia i-am percepe pentru prima oară zonele intime. În timpul acestui antrenament, se va emite mental mereu *mantra*. Acest procedeu simplu este plăcut şi profund relaxant, iar de aceea este recomandabil să fie realizat dimineaţa. El trezeşte în fiinţă o puternică vitalitate senzuală şi ne încarcă cu energie binefăcătoare pentru întreaga zi. Seara, acesta calmează psihicul şi descarcă tensiunile acumulate în timpul zilei, anihilându-le. E indicat ca această tehnică să se realizeze de două ori pe zi.

TEHNICA NR. 2 - Perceperea corpului ca o *yantra*

Se spune că elevul a întrebat-o pe Maestra tantrică următoarele:„Unde se află, de fapt, centrul plăcerii mele? Eu o simt peste tot, în toate părţile fiinţei mele. Dar, întocmai ca Universul, trebuie la fel să am şi eu un centru. Unde se află acesta?"

Atunci, Maestra tantrică şi-a lepădat toate hainele şi întorcându-se, îi spuse elevului:

„Priveşte cu sfinţenie trupul tău, ca şi cum ar fi o altă persoană pe care o priveşti. Realizează profund că trupul formează o unitate deplină şi desăvârşită cu Universul şi că, centrul tuturor lucrurilor nu se află în nici una din părţile fizice. Centrul este însuşi spiritul. Plăcerea noastră este acel lucru pe care spiritul îl percepe ca plăcere."

Pe parcursul activităţii noastre zilnice ar trebui să facem măcar o dată o pauză în care să emitem *mantra* şi să ne vedem imaginea în oglinda spiritului nostru. Urmărim să rememorăm mental imaginea percepută în oglindă a trupului nostru. Fără a ne atinge deloc, este necesar să mobilizăm toată puterea noastră de concentrare pentru a ne provoca, printr-o evocare cât mai fidelă, imaginile şi toate senzaţiile pe care le-am avut atunci când ne-am atins trupul, mai întâi imaginându-ne că am fost atinşi de mâini străine, apoi că am atins la rândul nostru trupul unei alte persoane. Dacă vom exersa zilnic această tehnică, vom atinge capacitatea de a face simultan să ne apară pe ecranul minţii imaginea *yantra*-ei corpului nostru şi toate senzaţiile legate de acesta, ceea ce are loc instantaneu, doar prin închiderea ochilor şi emiterea mentală a *mantra*-ei.

TEHNICA NR. 3 - Trupul ca o *yantra*

Kali a dăruit femeii o sexualitate potenţială vastă, conferindu-i capacitatea de a dispune de o plăcere frenetică ce se poate repeta mental la infinit, dacă a ajuns să stăpânească perfect energiile sexuale ale fiinţei sale. Prin aceasta i-a

conferit femeii capacitatea de a controla cât mai bine toate porţile trupului în vederea propriei plăceri, dar şi pentru a-i putea dărui fiinţei iubite cât mai mult din aceasta. *„Plăcerea feminină este reşedinţa tuturor plăcerilor."* - spun maeştrii tantrici. *„Dacă femeia îşi dezvoltă din plin capacitatea nelimitată a trupului de a produce plăcere, ea va dobândi capacitatea fascinantă de a oferi plăcere."*

Procedeul următor este unul prin care corpul fizic este imaginat ca o *yantra*, dar care se va combina simultan cu controlul fizic al muşchilor genitali. Acesta poate fi practicat oricând şi oriunde.

PENTRU FEMEI

Ne vom închipui interiorul vaginului ca fiind un coridor îngust încadrat de pereţi musculoşi. Fără să atingem vreo parte a trupului, închidem ochii şi ne concentrăm intens asupra acestei imagini mentale, în timp ce mental vom emite mantra. După ce această imagine mentală a fost bine stabilizată pe ecranul minţii, se încordează puternic toţi muşchii vaginului. De fiecare dată când încordăm muşchii, ne imaginăm precis contracţia fiecărui muşchi în parte. În timpul contracţiilor emitem mental mantra şi doar apoi va urma relaxarea musculară.

Acest procedeu poate fi repetat ori de câte ori dorim, până vom ajunge să stăpânim cât mai fidel această imagine. Procedeul în sine este foarte excitant şi cu timpul femeia va deveni deplin conştientă de muşchii vaginului. În acest mod putem condiţiona complet muşchii vaginali, iar femeia va dobândi capacitatea de a încorda fiecare sector muscular în parte. Percepţia poate fi rafinată, dacă ne vom imagina cât mai precis muşchii vaginali, dobândind capacitatea de a fi din ce în ce mai conştiente de fiinţa noastră.

PENTRU BĂRBAŢI

Vă veţi imagina *lingam*-ul ca fiind format din pereţi musculoşi precum un trunchi susţinut de muşchi care provin adânc din interior şi care-l înconjoară. Acesta are canale care se încrucişează cu muşchii, canale care aşteaptă să se umple pentru a produce erecţia. Stând pe scaun sau întins pe pat, închideţi ochii şi, fără a vă atinge trupul, concentraţi-vă asupra acesti imagini a *lingam*-ului, în timp ce mental repetaţi cu forţă mantra.

După ce aţi fixat această imagine, încordaţi toţi muşchii care trec prin lingam. Aveţi grijă să nu încordaţi şi muşchii anali. Când muşchii sunt încordaţi, rostiţi mental mantra, după care relaxaţi. Repetaţi acest procedeu de încordare-relaxare de minimum 10 ori. El poate fi repetat oriunde, oricând şi ori de câte ori doriţi, atunci când aveţi o imagine mentală clară a *yantra*-ei trupului.

Cu timpul, muşchii *lingam*-ului vor fi controlaţi. Veţi fi capabili să simţiţi încordarea fiecărui grup de muşchi participanţi, devenind astfel conştienţi de structura complicată a *lingam*-ului. –

Această tehnică, care deseori este foarte excitantă, se va dovedi un preţios ajutor pentru controlul erecţiei şi al energiei erotice, atunci când va fi stăpânită cu măiestrie.

TEHNICA NR. 4 - Dezvoltarea concentrării interioare

„Kali, Forţa Feminină ascunsă, sau Zeiţa Timpului, nu există numai sub forma personificată pe care am putea să o adorăm, să-i ridicăm temple, ci această tainică forţă se găseşte în centrul tuturor bucuriilor, ea este în centrul yantra-elor, ea este focarul oricărei energii creatoare, nu există separată de aceasta.“

Pe baza acestei învăţături tantrice, toţi aceşti maeştri tantrici urmăresc mereu să transmită elevului instruirea sub forma unei desfătări intense, aşa cum a procedat *Kali* cu *Mahakala*, deoarece atingerea Supremului Adevăr şi a iluminării spirituale este legată de plăcerea imensă ce creşte o dată cu fiecare nivel de conştiinţă atins.

Următorul procedeu este necesar să fie efectuat în solitudine, pe un pat, de preferinţă noaptea. Cu toate că această tehnică e deosebit de excitantă, ea nu trebuie folosită niciodată pentru autostimularea erotică sau ca preludiu pentru fuziunea erotică obişnuită. Aici întâlnim pentru prima oară **regula de o oră**. Acest procedeu are două părţi: prima, cea în care ne atingem în mod real, efectiv, în timp ce ne vizualizăm intens corpul şi emitem *mantra*, iar a doua constă în imaginarea cu forţă a atingerii, adică rememorarea cât mai fidelă a senzaţiei avute, în timp ce emitem mental *mantra*.

PENTRU FEMEI

Femeia, complet goală, este aşezată pe spate, cu pulpele depărtate. Apoi, genunchii se depărtează încet, iar tălpile lipite se presează ferm una pe cealaltă, rămânând permanent în contact, pe întrega perioadă a desfăşurării tehnicii. În această poziţie, mâinile se împreunează relaxate în brăţară deasupra ombilicului. Vă imaginaţi din nou intens că propriul vostru trup este trupul altei fiinţe şi vă concentraţi adânc, cu ochii închişi, asupra imaginii figurate mental a *yantra*-ei corpului, emiţând în acelaşi timp *mantra*.

Treceţi degetele arătătoare de la ambele mâini uşor peste gură, peste buze. În timp ce vă imaginaţi cât mai exact ceea ce faceţi, repetaţi mental *mantra*, mângâind cu degetele arătătoare, uşor, buzele, dintr-o parte în cealaltă. După aceea, împreunaţi din nou mâinile, relaxate, deasupra abdomenului. Apoi, aşezaţi uşor arătătorul şi policarul fiecărei mâini la baza sânilor (mâna stângă pe sânul stâng, iar mâna dreaptă pe sânul drept). La fiecare fază a acestui exerciţiu, proiectaţi cât mai fidel tot ceea ce faceţi pe ecranul mental. Cu vârfurile arătătorului şi policarului mângâiaţi acum lent sânii către mameloane. Repetaţi mental *mantra*, în timp ce stimulaţi uşor sfârcurile, care se simt plăcut între degetul mare şi arătător. După

aceea, se împreunează din nou mâinile relaxate deasupra abdomenului. Vă concentraţi profund asupra *yantra*-ei corpului fizic (asupra corpului fizic care este sacralizat devenind o *yantra)*. În continuare, mângâiaţi cu arătătorul şi degetul mare zona pubiană (este mai bine ca zona să se radă pentru a-i creşte sensibilitatea) coborând mâinile adânc între picioare, aşezând palmele de ambele părţi ale labiilor vaginale. Repetaţi *mantra* mental şi deplasaţi uşor palmele către interior.

Apropiaţi încet policarii de labiile vaginale, deschizându-le, dar numai atât cât senzaţia să fie cât mai plăcută. Degetele arătătoare se trec peste degetele mari, astfel încât vârfurile fiecărui arătător să atingă lateral clitorisul. Presaţi uşor cu ambele degete, stimulând clitorisul cu multă gingăşie. În timp ce repetaţi *mantra*, vă focalizaţi intens atenţia asupra zonei pe care o atingeţi. După ce aţi repetat *mantra*, aşezaţi din nou mâinile pe abdomen.

Pentru a fixa şi aprofunda această tehnică, vă veţi imagina în mod foarte ferm şi intens că trupul vă este mângâiat de mâini ce aparţin unei alte persoane, iar cu această imagine mentală dinamizată foarte mult se va vizualiza cum mâinile lunecă excitant de la buze până la vagin. După un anumit interval de timp veţi fi capabile să simţiţi foarte clar mâinile care ating buzele, sânii şi vaginul, fără a mai fi nevoie de nici un contact corporal.

PENTRU BĂRBAŢI

Această tehnică se execută în poziţia culcat pe spate, singur în încăpere şi de preferinţă noaptea. Vă întindeţi gol, cu spatele pe pat şi ridicaţi genunchii într-o postură comodă, cu picioarele alăturate. Apoi, îndepărtaţi genunchii uşor, apăsând tălpile picioarelor una de cealaltă. Pliaţi mâinile deasupra ombilicului şi închideţi ochii.

În timp ce rostiţi mental *mantra*, vă concentraţi complet asupra imaginii voastre aşa cum sunteţi aşezat pe pat în această poziţie, dar ca şi cum aţi privi o altă persoană. Ridicaţi încet mâinile, ducând cele două degete arătătoare

spre gură. În timp ce vă fixaţi mental imaginea a ceea ce realizaţi, emiteţi mental *mantra* de 3 ori, mângâind uşor buzele cu degetul arătător. Plasaţi din nou mâinile lejer deasupra abdomenului. În continuare, atingeţi cu arătătorul şi cu degetul mare, ale fiecărei mâini, cele două sfârcuri ale pieptului (sfârcul stâng cu mâna stângă, sfârcul drept cu mâna dreaptă). Menţinând în minte imaginea *yantra*-ei corpului şi a tot ceea ce faceţi, masaţi uşor sfârcurile pieptului între arătător şi degetul mare, atât de uşor încât să apară o senzaţie plăcută, simultan cu aceasta emiteţi mental *mantra* de 3 ori. Apoi, coborâţi mâinile în zona pubiană, aşezându-le între picioare, de ambele părţi ale *lingam*-ului. Începeţi să emiteţi mental *mantra*, deplasând mâinile uşor spre interior. Degetele mari rămân la baza *lingam*-ului, degetele arătătoare cuprind *lingam*-ul în zona inserţiei inferioare. Strângeţi degetele în dreptul bazei *lingam*-ului, fără să masaţi *lingam*-ul sau zona genitală, în timp ce emiteţi mental *mantra* de 3 ori. După aceasta, readuceţi mâinile deasupra abdomenului.

Vă fixaţi încă o dată pe ecranul mental imaginea vizuală a tehnicii. Vă imaginaţi că mâinile voastre sunt mâinile unei alte persoane, ale iubitei care vă mângâie trupul. Imaginaţi-vă precis mâinile care vă stimulează buzele, sfârcurile şi *lingam*-ul. Urmăriţi să reproduceţi mental *yantra* corpului vostru. După o perioadă de timp veţi observa că aveţi capacitatea de a simţi celelalte mâini care vă ating buzele, sfârcurile şi *lingam*-ul, fără a avea loc un contact fizic real. După ce veţi practica suficient timp această tehnică, veţi fi capabili să simţiţi senzaţia excitantă, doar prin simpla focalizare mentală asupra acestui procedeu.

TEHNICA NR. 5 - Dezvoltarea superioară a concentrării şi a vizualizării interioare

Elevul se adresează Maestrei tantrice, întrebând-o:

„De ce trebuie neapărat să caut plăcerea în singurătate? Oare nu găsesc plăceri infinit mai mari în braţele altei persoane? Nu trebuie să prefer schimbul spontan de plăceri în defavoarea plăcerii ce o resimţim în singurătate?“

Maestra tantrică răspunde:

„Orice plăcere doreşti, o vei găsi înainte de toate, fără îndoială, în universul miniatural al propriei fiinţe. Eşti pe deplin capabil să cunoşti fiecare din plăcerile care există, păstrându-ţi propriile tale centre secrete ale senzualităţii. Prin stimulare profundă şi autocontrol n-ai putea atinge toate planurile succesive ale plăcerii pe care poţi să ţi le închipui în imaginaţie, vizualizându-ţi corpul ca pe o yantra. ***O dată ce cunoşti pe deplin centrii plăcerii, vei fi capabil să împărtăşeşti plăcerea cu o altă***

persoană. Aceasta este Tantra. Prin cunoaşterea aprofundată de sine şi prin amplificarea propriei plăceri ajungi să priveşti în mod cât mai exact tot ceea ce există în fiinţa ta, iar în acest mod, vei putea dărui plăcerea şi te vei putea bucura plenar de plăcerea care-ţi va fi dăruită."

Procedeul următor este o aprofundare firească a procedeului concentrării, dar va fi necesar să fie exersat în mod riguros o anumită perioadă de timp şi numai după ce este stăpânit cât mai bine se vor putea adăuga elementele descrise în continuare.

PENTRU FEMEI

După ce aţi stimulat cu gingăşie clitorisul, veţi relaxa degetele lăsând buzele vaginale să se închidă. Mâinile rămân în continuare aşezate pe vagin. Rostiţi mental *mantra* şi lăsaţi ca degetele arătătoare să alunece în jos, imaginându-vă cât mai precis imaginea activată până când mâinile vor atinge perineul sau micul spaţiu dintre capătul fantei vaginale şi orificiul anal. Apăsaţi vârfurile degetelor arătătoare exact pe perineu, emiţând mental *mantra*, apoi vă întoarceţi cu mâinile în poziţia anterioară aşezându-le deasupra vaginului.

Se repetă prima parte a acestui procedeu, desfăcând din nou buzele vaginale cu degetele mari, pe când degetele arătătoare vor stimula cu blândeţe clitorisul, în timp ce va fi emisă metal *mantra*. Apoi mâinile se aşază din nou deasupra vaginului, relaxate, în timp ce mental se va cristaliza cât mai fidel imaginea anterioară sub forma unei *yantra*, sacralizând acea parte a corpului.

Apoi degetele arătătoare vor aluneca din nou în jos, trecând de zona perineului şi atingând anusul. Emiteţi mental *mantra* şi apăsaţi muşchiul anal. Repetaţi mişcările din zona clitoridiană, emiţând mental *mantra*, apoi veţi reveni cu mâinile în zona abdomenului unde acestea se vor aşeza într-o poziţie relaxată.

În continuare, vă veţi imagina gradat, cât mai fidel, întregul proces al tehnicii. Vă imaginaţi că degetele încep să atingă buzele, sânii şi vaginul, apoi după o scurtă pauză vă imaginaţi şi rememoraţi senzaţia resimţită în momentul în care degetele au realizat o anumită presiune în zona perineului, apoi asupra clitorisului. După această etapă, vă imaginaţi că mâinile altei persoane sunt cele care vă ating trupul în zonele menţionate anterior, uşor, tandru şi fără grabă.

Principalul scop al acestui procedeu este perceperea amplificată, nu numai a părţilor sensibile ale corpului, a celor care sunt atinse, dar şi perceperea liniilor de reflexe şi de legătură erotică ce existau în stare latentă în corp.

Acest procedeu este extrem de excitant, dar cu ajutorul lui se poate învăţa controlul cât mai bun al energiei sexuale. Este necesară respectarea strictă a **regulii de o oră.**

PENTRU BĂRBAŢI

Această tehnică trebuie să fie exersată o perioadă îndelungată de timp.

Vă interiorizaţi şi începeţi să vă concentraţi profund. Apoi realizaţi exerciţiul anterior, adică ***tehnica de concentrare*** (TEHNICA NR.5).

În continuare, după ce aţi stimulat baza *lingam*-ului, desfaceţi priza dintre degetul mare şi degetul arătător. Lăsaţi degetele arătătoare să alunece în jos, de-a lungul bazei *lingam*-ului, spre mijlocul scrotului. Apoi exercitaţi o presiune suficient de mare astfel încât senzaţia produsă să fie plăcută. Emiteţi mental *mantra* de 3 ori. Relaxaţi degetele şi faceţi o pauză scurtă de 1-2 minute în care fixaţi imaginea *yantra*-ei corpului.

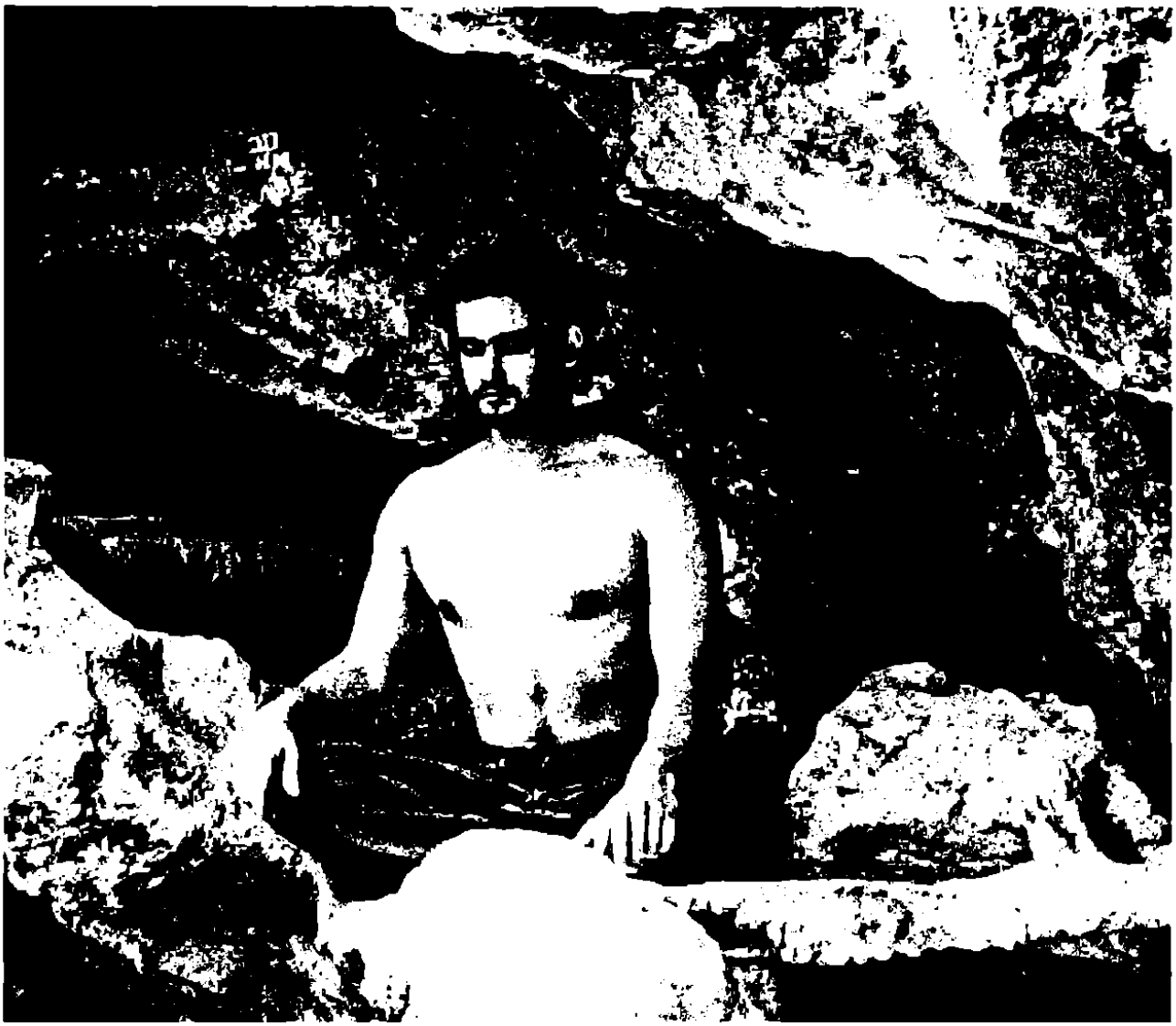
În continuare, degetele arătătoare alunecă în jos, spre zona testiculelor, apoi în zona perineului, zona dintre anus şi scrot. Exercitaţi o presiune uşoară emiţând mental mantra de 2 ori.

Lăsaţi apoi degetele să alunece şi mai jos, apăsând pe muşchii rectali în

scopul de a declanşa o senzaţie plăcută. Apăsarea este menţinută în timp ce emiteţi mental de 2 ori *mantra*. Reveniţi cu degetele mari şi arătătoare în jurul bazei *lingam*-ului, strângându-l uşor între degete. Apoi relaxaţi-vă şi aşezaţi mâinile pe abdomen.

Fără a vă atinge trupul urmăriţi să reproduceţi pe ecranul mental imaginea degetelor care ating buzele, sfârcurile, abdomenul, *lingam*-ul şi coboară apoi spre scrot şi perineu, apoi spre muşchii rectali, care cuprind baza *lingam*-ului şi se întorc apoi pe abdomen. Fiecare pas al acestei tehnici este necesar să fie realizat lent, fără nici o grabă, dar cu multă atenţie. Cel mai important aspect este perceperea, dar nu numai a părţilor sensibile ale corpului care se ating ci în aceeaşi măsură şi a liniilor de legătură erotică ale trupului vostru.

Aceasta este o tehnică foarte importantă ce este necesar să fie realizată cu respectarea **regulii de o oră.** Tehnica şi intervalul următor de o oră reprezintă începutul procesului de învăţare a controlului energiei sexuale.



TEHNICA 6 - Focalizarea concentrării asupra corpului fizic

Trupul, corpul fizic, este calea cea mai directă către toate plăcerile, dar trupul privit în mod transfigurat ca o *yantra*, deoarece conferă o sacralizare şi o amplificare a trăirilor erotice.

Toate funcţiile corpului reflectă, în mod analogic, procesele macrocosmice de manifestare pe diferite niveluri.

PENTRU FEMEI

Literatura tantrică recunoaşte scopul dublu al sistemului genito-urinar, indicând totodată posibilitatea folosirii acestuia în vederea amplificării trăirilor erotice, dar cele două funcţii nu sunt separate, ci utilizează procesul normal al urinării şi controlul musculaturii genitale ca parte a perceperii amplificate.

Urinarea cu contracţia puternică a muşchilor specifici, urinarea fracţionată, este calea cea mai directă către atingerea unui control perfect asupra muşchilor vaginali. Urmăriţi să conştientizaţi muşchii vaginali în timpul urinării fracţionate şi să folosiţi tehnicile de percepţie.

PENTRU BĂRBAŢI

După urinare, care este de preferat să fie fracţionată, prindeţi baza *lingam*-ului cu degetul mare şi arătătorul mâinii drepte, conducând apoi degetele care exercită o uşoară presiune, printr-o singură mişcare lentă, spre vârful *lingam*-ului. Prin această mişcare se îndepărtează resturile de urină din uretră, dar în acelaşi timp se fixează tehnicile de percepţie, producându-se, prin această stimulare mentală, o senzaţie sexuală excitantă.

Acest procedeu este şi un adjuvant în vederea îndepărtării reţinerilor pe care le-aţi putea avea în privinţa acceptării funcţiilor voastre corporale normale şi a legăturii lor profunde cu sexualitatea voastră.

TEHNICA NR. 7 - Procedeul controlului perfect

Maestra tantrică le spunea elevelor sale :

„Aţi atins nivelul la care resimţiţi şi înţelegeţi pe deplin bucuriile oferite de trupul vostru prin intermediul simţurilor complet trezite. Aceste bucurii frenetice sunt concentrate şi pătrunse cu ajutorul yantra-ei, ***a corpului transfigurat şi a*** mantra-ei, ***dar plăcerea voastră se află abia la început. Pentru a atinge noi şi neobişnuite culmi ale excitaţei, trebuie să învăţaţi să controlaţi perfect culmile plăcerii. Prin transmutarea şi sublimarea integrală a energiei erotice se pot descoperi senzaţii erotice paradisiace, energii sublime şi forţe misterioase care depăşesc cele mai îndrăzneţe vise ale voastre.“***

PENTRU FEMEI

Vă întindeți pe pat, cu genunchii depărtați. Ținând tălpile picioarelor lipite una de cealaltă realizați procedeul cunoscut al concentrării, *TEHNICA NR.6*, trecând apoi la tehnica concentrării mai profunde, etapă superioară, *TEHNICA NR.7*. La sfârșitul acestor procedee, emiteți mental *mantra* și așezați mâinile deasupra vaginului.

Folosiți degetele mari pentru a deschide buzele vaginale, iar arătătorul pentru a apăsa ușor clitorisul. Rostiți apoi mental *mantra*, masând cu multă blândețe clitorisul cu arătătorul drept, în timp ce arătătorul stâng a pătruns profund în orificiul vaginal.

Emițând *mantra* mental vă veți imagina cât mai clar ceea ce faceți. Alegeți ritmul care vă place mai mult. Asigurați-vă că mențineți neschimbată poziția fundamentală și *yantra* actului de autoerotizare, chiar și în situația stimulării de către o altă persoană. În mod firesc acum vor apărea alte imagini sexuale.

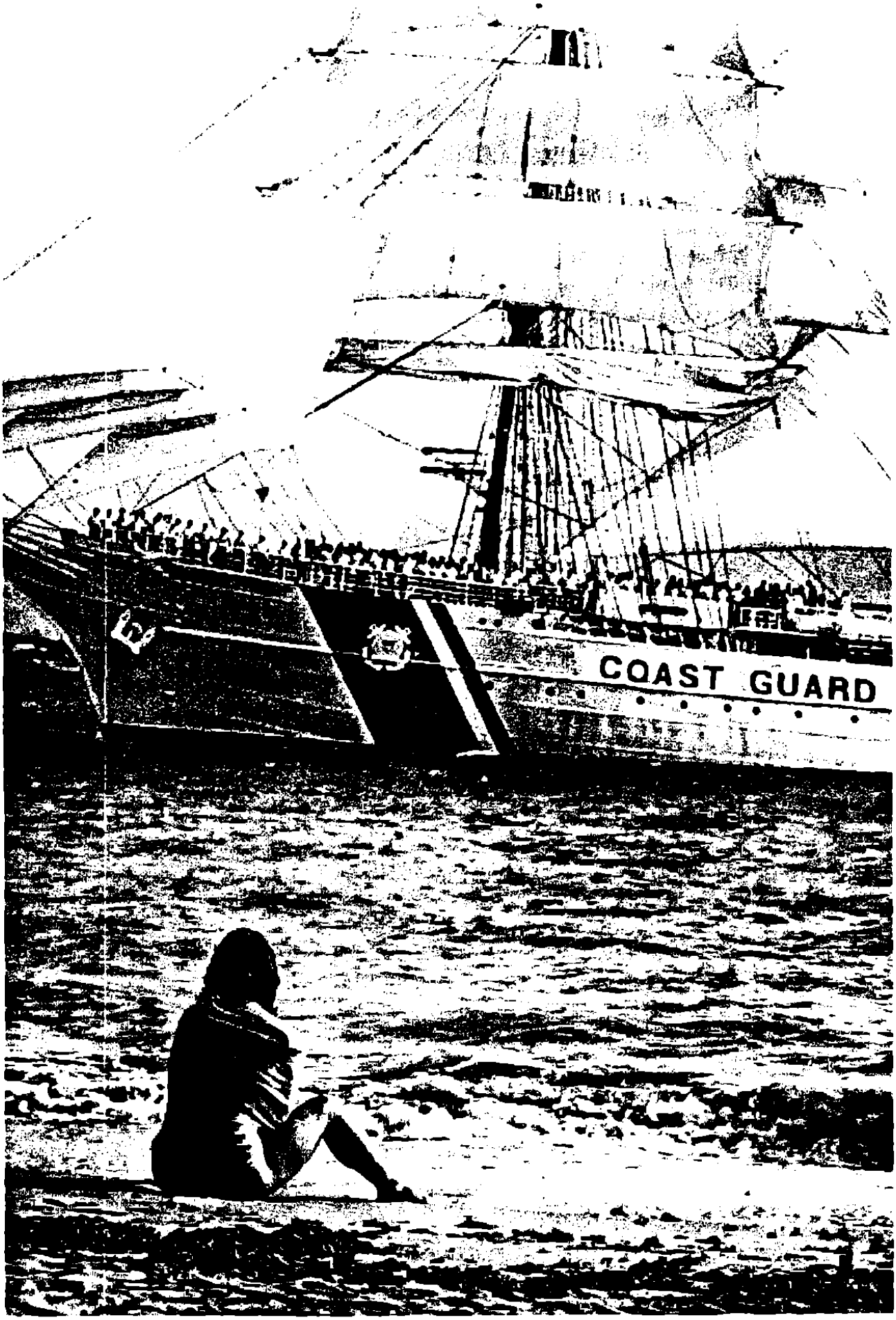
În momentul stării de plăcere maximă, în care simțiți că vă aflați la limita declanșării orgasmului, este necesar să începeți să emiteți mental cât mai clar *mantra*, urmărind să controlați perfect energia erotică. Mâinile se încrucișează acum relaxate deasupra abdomenului. În timpul stării de excitație extrem de puternică, trebuie să vă abțineți cu fermitate de la continuarea autoexcitării și să vă focalizați întreaga atenție asupra emisiei mentale a *mantra*-ei și a perceperii acesteia în ființa voastră.

Ulterior veți remarca faptul că dacă vă veți strădui să realizați acest control, veți constata că rămâneți extraordinar de excitate erotic pe o perioadă nelimitată de timp, această excitație fiind perfect controlată pe întreaga sa perioadă de manifestare.

Va fi necesar să rămâneți întinse pe pat, până în momentul în care aveți sentimentul că ați dobândit controlul asupra stării de excitație maximă. Apoi vă ridicați din pat și puteți realiza orice altă activitate, dar în nici un caz nu aveți voie în decurs de 2 ore să vă autoerotizați sau să fuzionați amoros cu o altă persoană, deoarece în asemenea situație este posibil ca energia care a fost transmutată să fie pierdută.

Realizând diferite activități, veți constata că impulsionarea voastră erotică este extrem de puternică. Dacă necesitatea autoerotizării sau a fuziunii amoroase cu o altă persoană este foarte acută, nu angrenați fuziunea erotică, ci urmăriți să vă focalizați asupra *mantra*-ei pe care o repetați mental cu toată forța ființei voastre.

După scurgerea intervalului de 2-3 ore, veți putea angrena fuziunea erotică cu ființa iubită și veți constata că energia voastră erotică a crescut


COAST GUARD

considerabil, precum şi controlul acesteia. Veţi observa că veţi atinge o stare de excitaţie profundă şi veţi resimţi o stare cu mult mai amplă şi mai intensă de satisfacţie. Savuraţi creşterea plăcerii sexuale şi resimţiţi în timp creşterea controlului asupra orgasmului, evitând producerea orgasmului exploziv însoţit de descărcare, de pierderea energiei erotice. Cu cât controlul va fi mai bun, cu atât va fi posibil să realizaţi stări de o amploare extraordinară, putând să experimentaţi starea de orgasm controlat oricât de mult timp doriţi aceasta, fără a pierde controlul asupra energiei.

Acest aspect va fi desigur posibil după o perioadă de practică a tehnicilor anterioare şi după ce se va urmări menţinerea controlului desăvârşit al energiei erotice. Dacă se doreşte să se crească foarte mult perceperea, plăcerea şi controlul este necesar să se acţioneze în succesiunea necesară a tehnicilor menţionate. Tehnica controlului este cea mai importantă tehnică individuală din tantrism. Deşi pare dificilă, ea permite obţinerea unui control perfect, dacă sunt respectate indicaţiile oferite anterior şi dacă procedeele sunt realizate cât mai exact.

PENTRU BĂRBAŢI

Aşezaţi-vă culcat pe spate, depărtaţi genunchii, lipiţi tălpile una de cealaltă şi realizaţi tehnica de concetrare, *TEHNICA NR.6*, apoi pe cea de aprofundare a concentrării, *TEHNICA NR.7.*

La sfârşitul acestei tehnici, adică *TEHNICA NR.7*, după ce aţi emis mental *mantra* de 3 ori, readuceţi mâinile în zona *lingam*-ului, strângându-l, exercitând o presiune plăcută asupra acestuia cu degetele mari şi cu cele arătătoare. Ulterior acestei acţiuni, emiteţi mental *mantra* în timp ce exercitaţi presiunea plăcută asupra *lingam*-ului.

Retrageţi apoi degetele de la bază în sus până la vârful *lingam*-ului, apoi reveniţi cu degetele în jos către baza *lingam*-ului, apăsaţi şi întoarceţi-vă către vârf. În timpul acestor mişcări, concentraţi-vă asupra imaginii *(yantra-ei)* a ceea ce realizaţi, pentru a provoca erecţia *lingam*-ului.

După aceasta începeţi să vă stimulaţi, să vă autoerotizaţi, dar este necesar să menţineţi poziţia în care să aveţi tălpile lipite. În mod firesc vor apărea şi alte imagini sexuale, dar este necesar să vă străduiţi să menţineţi o imagine mentală cât mai clară asupra corpului vostru şi simultan să emiteţi mental, în forţă, *mantra*. Când simţiţi că se apropie orgasmul, este necesar să emiteţi mental cât mai cu forţă *mantra*, să eliberaţi *lingam*-ul şi să vă aşezaţi mâinile relaxate deasupra abdomenului. Veţi fi foarte excitat, dar nu aveţi voie să contuinuaţi să vă autoerotizaţi, ci este necesar să emiteţi mental în forţă *mantra*.

Dacă simţiţi că orgasmul poate apărea, urmăriţi să strângeţi puternic vârful *lingam*-ului, să respiraţi profund şi să vă relaxaţi, astfel încât să nu ejaculaţi. Urmăriţi să emiteţi *mantra* cât mai cu forţă şi să vă focalizaţi în zona dintre sprâncene. Urmăriţi să vedeţi energia erotică ce se transformă într-o energie albă, luminoasă care se adună la nivelul zonei dintre sprâncene. Astfel veţi putea să mentalizaţi ferm modul în care are loc transmutarea şi sublimarea energiei. De asemenea, va fi necesar să vă focalizaţi atenţia intens şi asupra emisiei *mantra*-ei, astfel încât, pe cât posibil, să auziţi şi sunetul acesteia. Singura voastră preocupare trebuie să fie controlul energiei erotice. Veţi fi într-o stare de excitare, dar veţi avea această stare de excitare sub control.

Rămâneţi în continuare întins pe pat până când veţi avea certitudinea că aţi controlat perfect energia erotică. După aceasta vă puteţi scula din pat, dar în intervalul de o oră de la realizarea acestei tehnici sunt interzise orice raporturi sexuale; este necesar să continuaţi emisia mentală a *mantra*-ei, dacă veţi putea. Dacă după o oră vă veţi angrena într-o fuziune sexuală, veţi constata că energia voastră erotică a crescut în mod simţitor după realizarea acestei tehnici, iar plăcerea pe care o veţi resimţi la nivelul întregii fiinţe va fi cu mult mai mare, mai intensă. Savuraţi cu toată fiinţa aceste senzaţii pe care le trăiţi, urmărind totuşi să vă păstraţi controlul.

Într-o primă fază, această tehnică vă va apărea ca fiind cea mai dificilă, dar pe măsură ce veţi persevera în realizarea ei, veţi observa o creştere a controlului, pe care-l veţi obţine din ce în ce mai uşor, beneficiind de senzaţii şi stări minunate. Veţi observa, de asemenea, că veţi reuşi să vă păstraţi controlul asupra energiei erotice, să transmutaţi şi să sublimaţi cu uşurinţă energia erotică, iar stările de plăcere pe care le veţi trăi vor fi din ce în ce mai ample şi mai porfunde.

Această tehnică e necesar să fie efectuată ca o dezvoltare a tehnicilor de concentrare şi este recomandat să o realizaţi noaptea.

Tehnicile prezentate se completează într-un mod logic şi au fost gândite astfel încât să conducă treptat, dar sigur, către o stare de control perfect al energiei sexuale, către o stare de continenţă perfectă.

TEHNICA NR. 8 – Sublimarea energiei rezultate şi canalizarea ei către un scop bine definit

După ce aţi dobândit o anumită stare de măiestrie în realizarea tehnicilor anterioare este necesar să învăţaţi să canalizaţi această energie.

Rămâneţi culcat în aceeaşi poziţie folosită ca în tehnicile anterioare, pe spate. Urmăriţi să vă focalizaţi mintea cât mai bine şi să emiteţi mental, cu forţă, *mantra*.

Lăsaţi să apară în minte imaginea unei probleme care v-a preocupat. Imaginaţi-vă că aveţi de rezolvat această problemă serioasă sau că este necesar să luaţi o hotărâre importantă. Urmăriţi să dobândiţi starea de control interior perfect asupra energiei erotice, apoi să focalizaţi acea energie luminoasă, rezultată din transmutarea şi sublimarea energiei erotice, asupra problemei în cauză.

Urmăriţi să emiteţi mental *mantra* în timp ce proiectaţi rezolvarea problemei, într-un mod foarte clar, pe ecranul minţii voastre.

Astfel începe procesul de condiţionare care va canaliza energia sublimată, ce a rezultat în urma marii excitări sexuale, în direcţia rezolvării problemei.

Procesul este simplu: aţi dobândit controlul, sunteţi pregătiţi să canalizaţi energia. Se va menţine poziţia culcat, dar se va urmări şi emisia *mantra*-ei, în timp ce pe ecranul mental se menţine foarte clară imaginea rezolvării problemei cu care v-aţi confruntat. Se va menţine această imagine mentală foarte clară un interval de câteva minute şi se va relua. Mintea voastră cunoaşte deja detaliile problemei, trebuie doar să fie îndreptată către rezolvarea benefică a acesteia, prin acea imagine mentală clară.

Apoi încetaţi să vă mai gândiţi la acea problemă sau dorinţă. Emiteţi mental *mantra*, cu forţă, şi puteţi să vă sculaţi din pat. Ocupaţi-vă de activităţile voastre şi nu uitaţi de **regula de o oră**. Vă veţi mai afla într-o stare erotică, dar urmăriţi să emiteţi mental *mantra*. După o oră, puteţi să fuzionaţi amoros cu fiinţa iubită.

Nu aşteptaţi ca rezolvarea problemei sau a dorinţei să apară din nou, brusc, în mintea voastră. Urmăriţi chiar să nu vă mai gândiţi la aceasta. Forţa sexuală este cea care a activat subconştientul vostru. La un moment dat, pur şi simplu veţi constata că rezultatele au apărut. Şi nu uitaţi că pe măsură ce veţi practica mai mult şi vă veţi îmbunătăţi controlul asupra energiei sexuale, până la atingerea stării de continenţă prefectă, forţa voastră interioară va creşte odată cu impactul sporit pe care-l veţi avea asupra mediului înconjurător.

15.

CELE 7 NOPȚI ALE TANTREI
MODALITĂȚI TAINICE DE ATINGERE A STĂRII DE CONTINENȚĂ SEXUALĂ
– tehnici speciale pentru cupluri –

CELE 7 NOPŢI ALE TANTREI sunt tehnicile secrete clasice ale învăţăturii milenare tantrice. În această nouă fază a dezvoltării prin perceperea celuilalt sau, cu alte cuvinte, prin perceperea cât mai exactă a stărilor fiinţei iubite, este dezvoltată o nouă capacitate de percepere mult lărgită a propriei sexualităţi, cât şi forma complexă a trăirilor şi proceselor extrem de fine, provocate de noi înşine acelei fiinţe. Pe parcursul amplificării şi conştientizării acestei noi capacităţi de a percepe amplificat, se vor învinge gradat falsele reţineri sau refulări şi se va dobândi o stare de candoare şi de sinceritate amplificate, net superioare, în ceea ce priveşte erotismul.

Nopţile tantrei se vor transforma în nopţi de un control total asupra energiilor sexuale. Aceste tehnici nu conduc doar la amplificarea controlului energiilor erotice, ci conduc şi la o comunicare mai profundă şi mai intensă între bărbatul şi femeia ce se iubesc, fiind angrenaţi în relaţia de cuplu. Aceştia vor urmări nu numai să atingă noi culmi ale plăcerii, ci să se propulseze unul pe celălalt prin fascinantul joc al polarizărilor.

Aceste tehnici trebuie să fie efectuate, dacă este posibil, **în 7 nopţi succesive**, dar pot fi practicate cu succes şi în fiecare a doua noapte sau maximum a

şaptea noapte. Cu cât intervalul este mai scurt, cu atât va surveni un proces de continuitate, iar rezultatele vor avea un efect mai amplu. Este necesar ca tehnicile să fie efectuate în ordinea indicată. Dacă într-una din nopţi se ajunge la orgasmul exploziv şi implicit la pierderea controlului asupra energiei erotice, asupra forţei creatoare, cel mai bine este să se întrerupă tehnica şi să se respecte strict **regula de o oră**. Apoi se va repeta integral, începând cu prima noapte.

Este necesar ca în perioada desfăşurării acestor tehnici alimentaţia să fie foarte uşoară, de preferinţă vegetariană, cu multe fructe şi cât mai puţin preparată termic. Lumina este un factor important, fiind necesară o sursă de lumină dacă nu este prezentă lumina zilei. Simţul vederii este foarte important şi de aceea sunt necesare cel puţin câteva lumânări la capătul patului sau două lămpi.

Va fi necesar să mai menţionăm şi anumite aspecte referitoare la ***arta erotică a amorului oral,*** deoarece occidentalii au început să considere abia de curând amorul oral ca fiind ceva acceptabil. Iubirea, plăcerea, mulţumirea şi hrana pe care le primim când suntem bebeluşi sugând de la pieptul mamei, iniţiază un şir de asocieri inconştiente între plăcerea orală şi sexualitate. relaţia dintre actul de a mânca şi sexualitate este şi ea binecunoscută de psihologi. Faptul că la ora actuală occidentalii au ajuns să fie înnebuniţi după amorul oral, după sexualitatea orală-genitală, se datorează într-o anumită măsură şi tendinţei moderne de a hrăni nou-născuţii din sticle, în loc de la sân.

Aroma subtilă, de neuitat a organelor sexuale sănătoase şi a secreţiilor lor trebuie să fie apreciată şi savurată. Natura a conceput mirosurile sexuale ca fiind destul de asemănătoare mosculuí, astfel încât ele să trezească virilitatea şi să încifreze emoţiile. Combinaţia dintre esenţele iubirii şi salivă duce la formarea unei legături unice care va fi profund încărcată din punct de vedere chimic, având în acelaşi timp proprietăţi fizice şi magice: când amorul oral cu fiinţa iubită se practică într-o stare transfigurată, de adoraţie, energiile subtile „superioare şi inferioare" pot circula atunci cu o mare uşurinţă. Acesta este punctul esoteric de vedere, tantric şi taoist, în ceea ce priveşte amorul oral, care este mult superior viziunii limitate a Occidentului. Când bărbatul îşi apropie plin de adoraţie limba de *yoni*-ul iubitei, trebuie să-şi imagineze că bea din ***Fântâna Nemuririi***, din nesfârşita *Sursă a Vieţii*, ***AMRITA***. *Yoni*-ul este adorat în ritualurile transfiguratoare tantrice. Ca poartă tainică prin care orice fiinţă umană trebuie să treacă, *yoni*-ul este considerat, de asemenea, şi calea de acces la trecut şi la viitor.

În *CHANDRAMAHAROSANA TANTRA*, se spune că femeia iniţiatoare sexual trebuie să stea goală pe vine în faţa bărbatului şi să-i arate

yoni-ul complet ras cu arătătorul şi să-i spună: „***Sunt în acelaşi timp mama ta, sora ta, prietena ta, soţia ta şi iubita ta. Priveşte-mi cu atenţie floarea mea de lotus care este împodobită cu o stamină în centru. Acesta este Locul Plăcerii Cerului. Te-ai născut prin el de multe ori. Poţi săruta sau dezmierda cu dăruire acest focar sacru fără dezgust sau dorinţă? Eşti pregătit acum să guşti Roşul şi Albul? Eşti cu adevărat un erou sau un copil nou-născut?***"

Despre amorul oral realizat într-o stare de profundă adoraţie transfiguratoare asupra *lingam*-ului, tradiţia tantrică spune că sperma bărbatului poate deveni extraordinar de puternică realizând întotdeauna amor fără a ejacula (cu continenţă) şi că fiecare emisie de spermă trebuie să fie complet evitată printr-un act conştient, mai degrabă decât printr-un act involuntar.

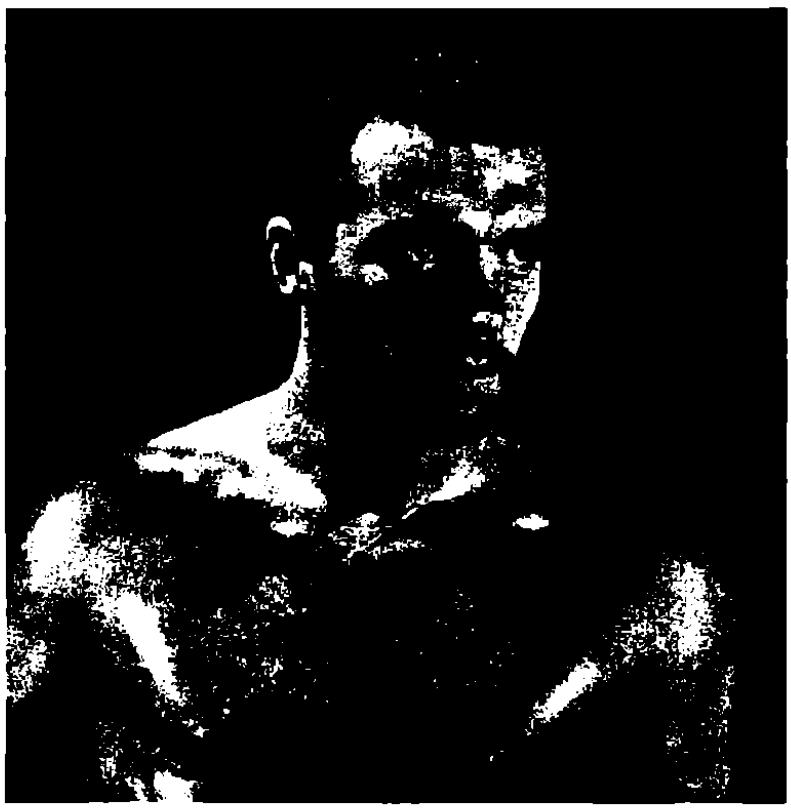
Vom prezenta relatarea unui bărbat continent referitoare la amorul oral:„***În trecut aveam mari reţineri în ceea ce priveşte realizarea amorului oral, fiind egoist. Acum iubita mea trăieşte orgasme incredibile datorită modului în care mă dăruiesc în momentul în care realizez amorul oral, iar eu mă simt extraordinar în momentul în care o privesc. Chiar am început să simt furnicături în propriul corp în momentul în care o văd şi empatizez cu trăirile ei. Este adevărat ceea ce se spune în legătură cu faptul că cei doi iubiţi intră într-un acord intim şi reuşesc să simtă ceea ce trăieşte celălalt. Primeşti, dăruind. Este ceva ce foarte mulţi bărbaţi ratează. Pot afirma acest aspect deoarece o lungă perioadă de timp m-am confruntat cu această stare de închidere şi egoism. Oricare ar fi sentimentele unui bărbat în legătură cu amorul oral, este necesar să ştiţi că acesta este modul cel mai rapid prin care o femeie poate fi excitată şi de a face să curgă fluidele naturale ale femeii, pregătind-o pentru actul amoros, iar pentru unele femei este singura modalitate de a atinge starea de orgasm.***" (anonim)

Femeia care practică deja continenţa sexuală trebuie să adore transfigurată *lingam*-ul iubitului său, ca fiind Shiva, *Lingam originar* sau Principiul Masculin Arhetipal, urmărind să nu-i declanşeze niciodată orgasme cu ejaculare. Adoptând în astfel de momente intime o atitudine

de veneraţie şi de umilinţă, ea trebuie să-şi folosească în mod senzual gura ca un al doilea *yoni*, pentru a putea atinge astfel la unison cu iubitul ei ***Orgasmul Oral fără descărcare***. Dezmierdându-i în mod ritmic *lingam*-ul cu gura într-o manieră excitantă, jucăuşă şi spontană, ea trebuie să ajungă să-l introducă gradat adânc în gât, fără teama de sufocare. Prin această practică cu totul excepţională, care nu trebuie să fie niciodată însoţită de ejaculare, femeia îşi poate adora şi ferici profund iubitul, pentru a trăi, prin excitarea senzuală a unor profunde energii ale gâtului, o stare cu totul excepţională de orgasm la nivelul lui *Vishuddha Chakra*. Taoismul afirmă că actul sexual oral-genital reciproc realizat, totdeauna fără orgasm cu ejaculare, descărcare, creează un intens circuit special de energie subtilă, benefică ce poate ajuta în scurt timp la armonizarea şi polarizarea profundă a elementelor corporale, vitale, psihice, mentale şi spirituale ale fiinţelor de sex opus ce se iubesc.

„Iată minunatul Shiva Lingam, frumos şi strălucitor precum aurul lichid, ferm asemenea munţilor Himalaya, fragil asemenea unei frunze, dătător de viaţă asemenea globului solar, iată vraja podoabelor sale strălucitoare.“ *(LINGA PURANA)*

„Cu capul sprijinit între coapsele ei, Adeptul bea plin de transfigurare din sursa tainică a Vieţii. Deasupra, zeiţa îi amplifică la culme puterea şi o transformă gradat în tărâmuri de paradis care apar atunci în mintea ei. Dedesubt, adeptul extaziat înzestrează fiecare val misterios al Înţelepciunii cu puterea sa. Fiecare meditează apoi topit în divinul extaz amoros asupra experienţei transcendentale a non-dualităţii. Râurile aurelor lor fuzionate se întâlnesc atunci, se umflă şi apoi le invadează gradat ţărmurile, pentru ca după aceea pentru ei să nu mai existe niciodată limite.“
(CHANDAMAHAROSANA TANTRA)



PRIMA NOAPTE A TANTREI

Maestrul tantric i-a condus pe bărbat şi pe femeie către încăperea destinată **primei nopţi a tantrei** şi a spus:

„Prin prezenţa voastră v-aţi dat unul altuia consimţământul. Veţi cunoaşte extazul lui Kali şi al preaiubitului său Shiva dacă veţi păşi pe calea ce caută unirea perfectă, care transcende totul şi aduce adevărata iluminare."

În prima noapte, perechea se va aşeza alături, dar fără să se atingă. Înainte de realizarea tehnicii se pot consuma afrodiziace sau hidromel şi se vor consacra toate acţiunile ce vor fi realizate, împreună cu fructele acestora, Divinului. Perechii îi sunt permise doar uşoare sărutări, bărbatul comportându-se complet pasiv.

Femeia începe să-i dea jos bărbatului, încet, pantofii, ciorapii, pantalonii, cămaşa şi lenjeria de corp. Apoi ea va privi partea trupului pe care a dezbrăcat-o fără să o atingă, plină de transfigurare, emiţând concomitent, mental, *mantra*.

BĂRBATUL

După ce **bărbatul** a fost dezbrăcat complet, el va dezbrăca femeia în acelaşi mod, repetând metal *mantra*, în timp ce va privi cu transfigurare corpul femeii pe care a dezbrăcat-o.

Bărbatul se va concentra asupra femeii, iar femeia asupra bărbatului. El va continua să emită mental *mantra*, în timp ce va atinge uşor corpul femeii cu vârfurile degetelor, începând de la buze, coborând către sfârcurile sânilor, apoi mai jos, în zona abdomenului femeii, mâinile vor aluneca uşor în jos către zona pubiană şi se vor opri pe osul pubian. În momentul în care atinge fiecare zonă, bărbatul va emite mental, cu forţă, *mantra*, dar îşi va focaliza privirea şi se va concentra asupra zonei pe care o atinge. Apoi bărbatul închide ochii şi structurează în minte imaginea femeii, aşa cum mai înainte şi-a structurat propria imagine în oglindă. El rămâne cu ochii închişi atunci când femeia îi conduce mâinile mai întâi spre burtă, apoi spre muntele lui Venus. Ea persistă la fiecare punct până simte că şi-a interiorizat zona atinsă.

Tehnica trebuie să se desfăşoare lent, astfel încât ambele fiinţe să poată savura faptul că atinge şi că este atinsă. Este necesar ca fiecare să perceapă în minte imaginea şi senzaţia fiecărei părţi a trupului pe care a atins-o, în timp ce ochii se menţin închişi.

FEMEIA

Apoi femeia repetă la rândul său tehnica, privind trupul bărbatului ca şi cum ar privi propria sa imagine în oglindă. Ea atinge buzele, sfârcurile,

abdomenul bărbatului, apoi degetele mari şi cele arătătoare alunecă în jos, către zona pubiană a bărbatului, exercitând o uşoară presiune. La fiecare punct persistă suficient de mult pentru a rosti mental *mantra* şi a putea interioriza şi transfigura partea atinsă a trupului. Ea priveşte bărbatul şi închide ochii pentru a-şi forma în minte o imagine clară a trupului transfigurat al bărbatului. El îi cuprinde mâinile şi i le conduce către buzele lui, către fiecare sfârc, către abdomen, apoi către baza lingamului care va fi cuprinsă şi apăsată. Femeia menţine ochii închişi pentru a-şi forma în minte o imagine cât mai clară a trupului transfigurat al bărbatului, fiind cât mai atentă să perceapă impresiile senzuale pe care le-a receptat de la fiecare parte pe care a atins-o a corpului bărbatului .

În continuare iubiţii se îmbrăţişează şi se aşază la o masă, unul în faţa celuilalt. Se privesc în tăcere şi îşi întind mâinile deasupra mesei, rostind mental *mantra*. Apoi se duc în camere separate.

Când femeia este singură, în camera ei, se culcă pe pat goală, luând poziţia **tehnicii cu tălpile lipite** şi execută **tehnica perceperii** şi pe cea **a controlului.**

Bărbatul, într-o cameră separată, va executa şi el aceleaşi tehnici. Este absolut necesar ca aceste tehnici să fie executate în solitudine. Nu trebuie să ne gândim la

faptul că fiinţa iubită realizează acelaşi lucru în camera alăturată. Tocmai această stimulare erotică mărită care necesită şi un control mărit este necesară pentru a atinge un control desăvârşit al energiei erotice. Se va stabili un interval de timp în care ambii iubiţi vor realiza în camere separate tehnicile menţionate anterior. La sfârşitul acestui interval de timp, iubiţii se vor întâlni din nou.

Acest moment necesită un control puternic, deoarece fiecare va percepe starea de excitaţie a celuilalt. Se va putea observa că lingamul bărbatului se află într-o stare de erecţie sau semierecţie, iar la femeie sfârcurile sânilor vor fi întărite, iar clitorisul şi labiile umflate.

Perechea se va aşeza din nou la masă şi va bea puţin hidromel sau suc de fructe. Îşi vor întinde mâinile, emiţând repetat mental *mantra* şi urmărind amplificarea controlului energiei. După ce ambii iubiţi consideră că au dobândit controlul şi au realizat transmutarea energiei erotice, se pot vedea, dar evitând orice atingere.

Dacă vom avea senzaţia că pierdem controlul, vom emite cu o mai mare focalizare mentală *mantra*.

Apoi se poate lua o mică gustare, iar perechea are o oră întreagă pentru o comunicare verbală familiară. Abia după ce va trece această oră se vor putea angrena în alte activităţi sau cei doi vor putea fuziona erotic. Energia rezultată în urma realizării acestui procedeu va putea fi canalizată prin intermediul imaginaţiei către oricare domeniu al vieţii cotidiene în care ne este necesar un aport suplimentar de energie.

„În acest mod vă veţi uni într-o singură fiinţă, dincolo de unirea voastră trupească, dincolo de plăcerea voastră, dincolo de timp."

A DOUA NOAPTE A TANTREI

Maestrul tantric s-a adresat femeii şi bărbatului:

„Să nu păstraţi unul faţă de altul nici un domeniu secret al existenţei voastre fizice. Să priviţi trupul celuilalt ca pe propriul vostru trup, spiritul celuilalt ca pe propriul vostru spirit, plăcerea celuilalt ca pe propria voastră plăcere. Urmăriţi să cunoaşteţi chiar şi cea mai mică părticică a trupului celuilalt şi împărţiţi totul cu celălalt, chiar şi cel mai mic lucru. În aceasta constau bucuriile şi forţele care pot fi ale voastre."

În cea de-**a doua noapte**, bărbatul va dezbrăca femeia la fel de tandru şi de transfigurator precum a făcut-o în prima noapte. La fiecare obiect îndepărtat, va emite mental, cu forţă, *mantra*, până ce femeia va fi complet dezbrăcată. Apoi femeia va dezbrăca bărbatul, emiţând *mantra* în momentul îndepărtării fiecărui obiect de îmbrăcăminte, până în momentul în care bărbatul va fi complet dezbrăcat. Bărbatul şi femeia se aşează unul în faţa celuilalt şi execută

partea cu oglinda **a tehnicii de percepere** ca şi în noaptea precedentă, mai întâi cu ochii deschişi, apoi cu ochii închişi.

Apoi, ambii iubiţi se vor îmbrăţişa şi se vor săruta prelung şi intens, fără să folosească un alt stimulent decât sărutul şi apropierea trupurilor. Perechea va intra în baie. Este bine să existe o cadă cu apă caldă pregătită pentru îmbăiere. La nevoie se pot rezuma şi la un duş. Bărbatul este cel care se aşază întâi în cada plină cu apă caldă. Femeia va sta aşezată în genunchi şi îi spală umerii, spatele şi pieptul. După aceea va trece la spălarea organelor genitale, fără a urmări să le stimuleze în vreun mod. Simpla spălare cu săpun şi burete, precum şi clătitul, vor fi suficient de excitante. Apoi bărbatul iese din cadă, iar femeia îi şterge trupul cu un prosop cald. În funcţie de dorinţă, va fi folosită aceeaşi apă din cadă sau apa va fi schimbată şi cada reumplută.

După aceea bărbatul va spăla femeia pe spate, umeri şi sâni. Femeia se va ridica în genunchi, iar bărbatul îi va spăla organele genitale, fără a încerca deloc să le stimuleze. Apoi va şterge femeia cu un prosop cald. Intimitatea îmbăierii va spori perceperea celuilalt trup, ajutând la înlăturarea oricăror reţineri ce pot să apară între iubiţi.

Textele tantrice mai adaugă un pas în direcţia sporirii gradului de intimitate, în sensul că dacă unul dintre iubiţi va dori să urineze înainte de a intra în cadă, să o facă în faţa celuilalt. Observarea funcţiilor normale ale corpului nu numai că sporeşte intimitatea, dar măreşte nivelul de deschidere şi de apropiere dintre fiinţele ce se iubesc.

După aceea perechea va intra, la fel ca în prima noapte, în camere separate, pentru a realiza separat tehnicile de control şi percepere. După ce s-au realizat aceste procedee şi s-a obţinut un nivel mai ridicat de control, iubiţii se reîntâlnesc şi se aşează la masă. Dacă vor apărea dificultăţi în privinţa controlului, acestea trebuie să fie depăşite cu calm şi focalizare asupra *mantra*-ei emise mental şi cu forţă. La masă, vor servi puţin lapte sau suc de fructe şi o gustare uşoară.

În această noapte este permisă o deviere de la regula de o oră, cu un anumit scop. După ce au trecut 45 min, perechea se va aşeza pe pat, unul în faţa celuilalt. Femeia va ridica genunchii şi îi va depărta atât de mult cât îi va fi comod. Bărbatul îşi aşează picioarele peste coapsele femeii, astfel încât labele picioarelor lui să atingă ambele părţi ale şezutului ei. Aceasta este considerată, în tradiţia tantrică, o poziţie contemplativă. Mâinile lor sunt aşezate pe genunchii celuilalt. În această poziţie, organele sexuale sunt foarte vizibile, dar trupurile sunt separate.

Se rosteşte mental *mantra*, iar iubiţii se privesc mai întâi faţă în faţă, apoi privesc la nivelul sfârcurilor sânilor, al ombilicului, al abdomenului şi apoi la

cel al organelor sexuale. În continuare închid ochii şi urmăresc să refacă mental imaginea organelor sexuale ale fiinţei iubite. După aceasta vor urmări să aducă pe ecranul mental corpul fiinţei iubite, transfigurat ca o *yantra*. Pe ecranul mental va apărea la ambii iubiţi imaginea vaginului femeii care se deschide şi cuprinde *lingam*-ul bărbatului.

După ce s-a structurat această imagine în mintea fiecăruia, iubiţii încep să emită mental *mantra*, cu forţă, şi să deschidă ochii. Redeschiderea ochilor va produce o redeşteptare a excitaţiei erotice. Se va menţine poziţia anterioară şi fiecare va privi spre organele genitale ale celuilalt. Apoi se închid din nou ochii şi se fixează cât mai bine în minte imaginea trupului celuilalt, apoi iubiţii se îmbrăţişează şi pot începe să fuzioneze amoros în deplină libertate şi bucurie. Astfel ei pot savura excitaţia sporită produsă de această tehnică. După ce se îmbrăţişează pentru a adormi, va fi necesar să se separe şi fiecare se va odihni în camera sa pentru a savura cât mai plenar efectele acestei fuziuni amoroase în care s-au declanşat energii atât de puternice.

A TREIA NOAPTE A TANTREI

Maestrul tantric spuse:

„Femeia şi bărbatul au extras bucuria lor din centrii plăcerii pe care fiecare i-a găsit în celălalt. Fiecare a dat şi a primit pe rând şi astfel lanţul plăcerilor nu are întrerupere, energia perceperii în baie fiind foarte intensă."

Textele tantrice specifică fără echivoc că îmbăierea este o parte importantă a acestor exerciţii, dar accentul se pune pe spălarea organelor genitale, a anusului şi a sânilor. Cada va putea fi umplută până la o treime din volumul ei, iar bărbatul şi femeia se aşează alternativ în genunchi în apa caldă; fiinţa iubită va spăla cu săpun şi cu un burete moale sânii şi organele genitale ale celeilalte, ştergându-le apoi cu un prosop cald. Ulterior se va mai putea face un duş în comun, în care iubiţii se spală şi se şterg reciproc.

După îmbăiere, iubiţii se vor duce împreună în dormitorul care va fi amenajat şi iluminat. Acum bărbatul se va aşeza pe pat în poziţie culcată, precum cea folosită în **tehnica de percepere**, cu genunchii depărtaţi şi tălpile lipite, mâinile fiind pliate pe burtă. Femeia se va aşeza pasivă la capătul patului, să-l poată privi cât mai bine pe bărbat. Ea va urmări cu atenţie, calmă, interiorizată, fiecare mişcare a bărbatului, urmărind mai ales modul în care el se atinge. Bărbatul închide ochii şi începe să rostească mental *mantra*, lăsând ca de obicei, să-i apară în minte imaginea vie a tot ceea ce face. Când imaginea mentală este suficient de clară el va începe următorul exerciţiu.

Mai întâi va plia mâinile deasupra abdomenului. Apoi îşi atinge uşor buzele. În timpul acestor mişcări şi al celor care vor urma, va emite mental cu forţă *mantra*, menţinând cât mai exactă imaginea mentală a trupului său transfigurat într-o *yantra*. Apoi mâinile sale se vor aşeza din nou pe abdomen. Va coborî în zona sfârcurilor pe care le va mângâia uşor şi le va masa între policar şi arătător. Mâinile se vor întoarce la poziţia lor de pe abdomen, în timp ce va fi emisă mental, cu forţă, *mantra*. După aceasta, mâinile vor coborî prin zona pubiană către *lingam*, pe care-l vor cuprinde între ele şi vor apăsa uşor în zona acestuia. Mâinile se vor reîntoarce apoi în zona abdomenului; aici se va conştientiza energia şi se va emite *mantra*. Apoi se va repeta tehnica dar în mod diferit de cel obişnuit, în care, în faza a doua, tehnica se reia mental. Acum se va relua atingerea fizică a corpului. După ce s-a realizat presiunea asupra *lingam*-ului (penisului), se va rosti din nou mental *mantra*, în timp ce degetele arătătoare alunecă mai jos, urmând conturul *lingam*-ului (penisului) până la rădăcina acestuia, unde această presiune se va exercita doar atât cât să producă o senzaţie de plăcere. Apoi se atinge perineul, apăsându-l. Vârfurile degetelor vor trece după aceea şi vor apăsa asupra muşchilor rectali, exercitând o presiune către interior. Se va cuprinde încă o dată penisul între mâini şi se va exercita o presiune asupra acestuia, după care mâinile se vor întoarce în zona abdomenului şi se va rosti cu forţă *mantra*. Cu aceasta se consideră tehnica încheiată şi se vor deschide ochii. Se va evita orice convorbire, iar cei doi vor păstra o stare de interiorizare profundă şi de transfigurare.

În continuare, femeia va fi cea care se va culca pe pat în aceeaşi poziţie, cu mâinile pliate pe burtă, genunchii depărtaţi, tălpile lipite. Cu ochii închişi, va repeta *mantra* şi-şi va construi mental *yantra* corpului transfigurat. Bărbatul se va aşeza pasiv şi tăcut la capătul patului. Acum femeia îşi va atinge buzele cu degetele, aşezând apoi mâinile din nou pe abdomen. Mâinile vor atinge sfârcurile, le vor frământa într-un mod plăcut şi se vor reîntoarce pe abdomen. După aceea, mâinile vor aluneca în jos, către zona pubiană, peste muntele lui Venus şi vor persista pe zona

vaginului. Policarii vor deschide labiile, iar arătătoarele vor apăsa clitorisul. În final mâinile se reîntorc pe abdomen, emiţându-se mental *mantra*. Apoi se repetă tehnica. Degetele se vor plimba pe buze, pe sfârcuri, apoi pe abdomen, şi din nou peste muntele lui Venus, pe vagin, iar policarii vor deschide labiile, arătătoarele apăsând vaginul. După aceasta mâinile nu se vor mai aşeza pe abdomen, ci vor rămâne lejer, pe vagin. Degetele arătătoare alunecă în jos până ce ating perineul şi apasă clitorisul. Apoi mâinile se relaxează din nou deasupra vaginului. Se rosteşte mental *mantra*, iar mâinile alunecă pe perineu, exercitând o presiune asupra muşchilor rectali. Apoi mâinile se reîntorc pe vagin, deschid labiile vaginului şi apasă clitorisul. În fine, mâinile se readuc pe burtă şi se rosteşte mental *mantra*.

După ce ambii iubiţi au realizat **tehnicile de percepere**, se aşează la masă şi, privindu-se cu drag, se vor lua de mâini şi vor rosti mental *mantra*. Apoi se vor retrage în camere separate unde execută separat **tehnica perceperii**. Va urma **tehnica de stimulare** până la nivelul orgasmului şi **controlul acestuia**, însoţită de emisia mentală şi cu forţă a *mantra*-ei; urmează sublimarea armonioasă a acestei energii cu emisia mentală, cu forţă, a *mantra*-ei. Apoi iubiţii se vor aşeza din nou la masă şi vor servi o gustare uşoară.

După ce au trecut 45 minute, iubiţii se vor aşeza unul în faţa celuilalt în poziţia cu tălpile lipite de sol şi picioarele depărtate; bărbatul va fi aşezat în

faţa femeii, în poziţia cu labele picioarelor poziţionate de ambele părţi ale şezutului femeii. Mâinile fiecărui iubit sunt aşezate pe rotulele celuilalt. Fiecare îşi focalizează privirea asupra organelor sexuale ale celuilalt, emiţând mental *mantra*.

Apoi, femeia îşi va ridica mâinile de pe genunchii bărbatului, se va apleca din şold către în faţă şi va cuprinde organele sexuale ale bărbatului. Cu palmele îndreptate în sus, ea va cuprinde cu degetele mari şi cele arătătoare baza *lingam*-ului (penisului) şi scrotul. Degetele arătătoare se împing în sus în jurul *limgam*-ului şi scrotului, exercitând doar o presiune care să fie resimţită de bărbatul iubit ca o senzaţie plăcută.

După aceasta, bărbatul va rosti mental *mantra* şi îşi va încorda muşchii din regiunea inghinală, în acelaşi mod în care realizează acest lucru când este singur şi realizează tehnica. În timp ce încordează aceşti muşchi va rosti mental, cu forţă, *mantra* şi va închide ochii pentru a avea cât mai clară imaginea mentală a muşchilor încordaţi. Ochii se vor păstra închişi, dar va relaxa muşchii. Femeia va simţi mişcarea de contracţie, în timpul în care bărbatul realizează mental acest lucru, şi-i va comunica. Bărbatul va repeta încordarea muşchilor, va reface imaginea mentală cât mai clar şi va emite cât mai clar *mantra*, menţinând musculatura încordată atât timp cât aceasta apare ca fiind o senzaţie plăcută.

Bărbatul va încorda şi a treia oară muşchii, menţinând imaginea şi va emite mental *mantra*. Apoi relaxează muşchii, iar femeia îşi desprinde degetele arătătoare de sub testicule şi le petrece în sus, astfel încât arătătoarele şi policarii să cuprindă baza *lingam*-ului (penisului). Va apăsa puţin mai tare, retrăgându-şi mâinile care cuprind *lingam*-ul până la vârful acestuia, apoi mâinile ei se întorc pe genunchii bărbatului.

Bărbatul se află în stare de erecţie şi pentru că este excitat va emite mental *mantra* cu forţă, iar femeia va trebui să aştepte şi să emită şi ea *mantra*, la unison cu el, până când el va dobândi controlul. Femeia va trebui să execute doar acţiunile indicate anterior.

După aceea bărbatul îşi va lua mâna lui dreaptă de pe genunchii femeii şi se va apleca din şold în faţă, în timp ce femeia rămâne pasivă şi cu ochii închişi. Policarul şi arătătorul bărbatului despart labiile vaginale, având grijă să nu atingă sau să stimuleze clitorisul. După ce a desfăcut labiile, introduce cu grijă arătătorul drept în vagin, iar în acelaşi timp palma este îndreptată în sus, iar policarul şi celelalte degete sunt strânse în pumn, pentru a nu incomoda. Bărbatul îşi va menţine degetul complet nemişcat şi se va concentra asupra contracţiilor muşchilor vaginali. Femeia va închide ochii şi va începe să proiecteze pe ecranul mental această imagine şi să execute tehnica de parcă ar

fi singură. Apoi relaxează muşchii. Bărbatul îi va comunica şi verbal că simte cum asupra degetului său acţionează muşchii vaginali. Femeia va încorda muşchii pentru a doua oară, timp în care va fixa imaginea mentală cu mai multă precizie şi va emite mental *mantra* cu putere. Ulterior va relaxa muşchii cât va fi posibil, după ce a menţinut contracţia musculară cât mai mult timp. Urmează o a treia contracţie musculară, realizată până la limita posibilului, însoţită fiind de emisia mentală a *mantra*-ei. După ce femeia s-a relaxat, bărbatul va scoate degetul din vagin, exercitând o uşoară presiune în sus. Degetul alunecă apoi peste clitoris. Apoi mâna se întoarce imediat pe genunchiul fiinţei iubite.

Dacă unul dintre membrii cuplului atinge un nivel de excitare prea mare, va fi necesar să rostească cu putere *mantra* şi să urmărească să se focalizeze la nivel mental ca să-şi ridice toată energia ce a apărut în zona erotică.

Apoi bărbatul trece în poziţie contemplativă, după care fiecare dintre cei doi se focalizează puternic la nivel mental şi emite cu forţă *mantra*. O dată cu această percepere simultană a contracţiilor celuilalt şi a modalităţii de control a celuilalt, fiinţele vor deveni mai apropiate şi mai intime.

După aceasta perechea se va aşeza pe pat pentru a savura capacitatea crescută de percepere reciprocă şi nu se va mai gândi la altceva decât la plăcerea comună. Dacă doresc, ei pot fuziona amoros sau nu; obligatoriu, însă, iubiţii vor urmări să se odihnească în camere separate, pentru a beneficia cât mai plenar de energiile ce s-au declanşat pe perioada realizării tehnicii.

A PATRA NOAPTE A TANTREI

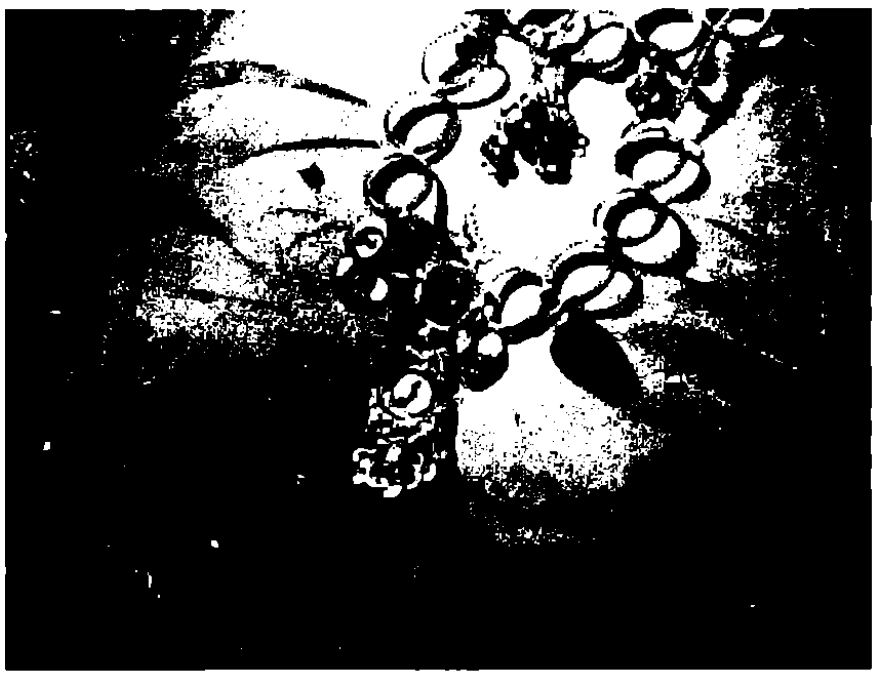
Chiar dacă maestrul tantric nu este prezent fizic în cursul **celor 7 nopţi ale tantrei,** prezenţa sa se face simţită în timpul tehnicilor. El ajută la controlul emoţiilor, al trupului şi al spiritului.

Legătura profundă între un bărbat şi o femeie angrenaţi într-un cuplu tantric se creează şi prin intermediul realizării acestor tehnici. Despre aceasta, maestrul tantric afirmă:

„Să nu vă întrebaţi dacă alţii vor înţelege întâlnirea trupurilor voastre în ale plăcerii sau dacă vor înţelege întâlnirea spiritului vostru. Cei care nu au experienţă, nici nu au de unde cunoaşte, nu încercaţi să explicaţi altora detaliat, deoarece cuvintele vă vor pune în încurcătură. În schimb, deschideţi-vă trupul, gândurile şi simţurile numai pentru cei care au trecut şi ei prin experienţa directă a acestor tehnici. Aceştia vă vor înţelege şi vor urmări să schimbe impresii despre cunoştinţele dobândite prin schimburi verbale de opinii, ceea ce poate avea ca efect declanşarea unei înţelegeri superioare în fiecare din fiinţele ce participă la acel dialog."

Perechea se întâlneşte la masă şi va servi puţin hidromel sau suc de fructe naturale. După ce a golit paharul, bărbatul se ridică de la masă şi se dezbracă încet, sub privirile femeii, eventual pe un fundal sonor, cu o muzică armonioasă. Apoi, femeia se dezbracă încet, sub privirile bărbatului. Cei doi se îmbrăţişează şi se sărută şi apoi intră în baie, în cada care a fost pregătită în prealabil, adică umplută cu apă caldă şi esenţe aromate, într-un mod asemănător cu serile precedente.

După aceasta se vor întoarce la masă, unde se vor aşeza în tăcere pentru câteva clipe. După aceasta se vor aşeza în postura contemplativă, cu mâinile pe genunchii celuilalt, rostind mental cu forţă *mantra*. Femeia se va apleca în faţă şi va cuprinde organele genitale ale bărbatului, penisul şi testiculele, la fel ca în noaptea precedentă.



După ce a cuprins organele genitale ale bărbatului cu degetele, femeia va rosti: ***Sunt pregătită.*** Bărbatul va

continua tehnica la fel ca în noaptea precedentă, trei contracţii, iar femeia trebuie să anunţe când simte slăbirea încordării. După a treia contracţie, femeia îşi retrage mâinile de-a lungul penisului, până la gland, apăsând cu policarii şi celelalte degete. Apoi îşi relaxează mâinile pe genunchii lui, ambii emiţând *mantra* mental, cu forţă.

După aceasta, bărbatul se apleacă în faţă şi introduce lent arătătorul mâinii drepte în vaginul femeii, la fel ca în noaptea precedentă. După ce arătătorul şi-a reluat locul, iar celelalte degete sunt pliate pentru a nu atinge alte zone ale vaginului, femeia îşi încordează de trei ori muşchii, iar după fiecare relaxare bărbatul îi va comunica faptul că a simţit acest lucru. După cea de-a treia contracţie, bărbatul îşi retrage degetul, apasă uşor în sus spre clitoris şi îşi reaşează mâinile pe genunchii ei.

După încheierea acestei tehnici, perechea se întoarce la masă unde va rămâne câteva minute în tăcere, emiţând mental *mantra* şi reluând mental filmul desfăşurării acestei tehnici. Se ridică de la masă, se îmbrăţişează, se sărută şi merg împreună în dormitor.

Bărbatul se va întinde pe pat în poziţia de la **tehnica de percepere**, cu mâinile pliate deasupra abdomenului, genunchii depărtaţi, tălpile picioarelor lipite. Închide ochii şi proiectează imaginea corpului său pe ecranul mental, în timp ce emite mental *mantra*.

Femeia va rămâne la căpătâiul patului, în dreptul picioarelor bărbatului. În timp ce bărbatul execută această tehnică, ea va urmări să nu facă nici o mişcare şi nici să-l atingă pe bărbat sau pe ea însăşi.

Apoi bărbatul va executa **tehnica de percepere** cu următoarele abateri: va duce mâinile de la abdomen la buze, va fixa imaginea corpului său sub forma unei *yantra*-e, rosteşte *mantra* mental şi se va întoarce apoi cu mâinile pe abdomen. În continuare va duce mâinile la sfârcuri, pe care le stimulează până la atingerea plăcerii, va emite mental mantra şi va menţine ferm imaginea mentală a trupului său sub forma unei *Yantra*-e, apoi se va întoarce cu mâinile pe abdomen. Lasă în continuare mâinile să alunece în jos, pe zona pubiană, către penis. Degetele arătătoare şi policarii vor cuprinde baza penisului, strângându-l, în timp ce pe ecranul mental este fixată ferm imaginea corpului său, *yantra*, iar el rosteşte *mantra*. Degetele lui alunecă pe baza penisului în jos, până în zona cea mai de jos, până la rădăcina scrotului, unde vor exercita o presiune, apoi vizualizează încă o dată *yantra* şi rosteşte mental *mantra*. Mâinile sale se vor relaxa deasupra organelor genitale. Degetele alunecă uşor în jurul testiculelor şi ating perineul asupra căruia exercită o mică presiune; în acelaşi timp vizualizează cu forţă pe ecranul mental *yantra* şi emite mental *mantra*, cu forţă. După aceasta, mâinile sale se relaxează deasupra organelor

sexuale. Apoi, degetele alunecă uşor până la muşchii rectali, exercită o presiune spre interior, reţine imaginea mentală şi emite mental *mantra*. Mâinile sale se vor relaxa apoi deasupra organelor sexuale. După aceasta ele vor aluneca, uşor, în sus, spre baza penisului, cuprinzând penisul cu policarii şi degetele arătătoare, apoi acestea vor fi direcţionate în sus până peste gland şi înapoi. Degetele arătătoare şi policarii se vor întoarce imediat la baza penisului, pe care o cuprind din nou, exercită o presiune asupra acesteia, apoi alunecă din nou spre vârf şi se reîntorc la bază. Această mişcare se va repeta până în momentul în care se va obţine erecţia. Atunci bărbatul va începe să se autoerotizeze aşa cum procedează când este singur şi realizează **tehnica controlului**. Este conştient că femeia îl priveşte, dar cu toate acestea el trebuie să menţină o imagine mentală cât mai clară, să emită mental *mantra* şi să atingă aceeaşi stare de plăcere controlată ca atunci când este singur. Va fi necesar să-şi menţină foarte ferm poziţia în pat, cu ochii închişi, să se concentreze cât mai bine asupra imaginii mentale şi să emită mental *mantra*, cu forţă.

Femeia va privi nemişcată mişcările mâinilor bărbatului, în timp ce acesta se autoerotizează, dar bărbatul nu trebuie să se lase sustras de prezenţa femeii, nu trebuie nici să se inhibe şi nici să-şi piardă controlul. Scopul acestui exerciţiu este dezinhibarea completă în faţa fiinţei iubite şi dobândirea unui control desăvârşit. Bărbatul continuă să se autoerotizeze până ce va simţi că se apropie starea de orgasm. În acel moment, va înceta imediat orice mişcare şi îşi va aşeza mâinile pe abdomen, emiţând mental *mantra*, concentrându-se asupra atingerii controlului energiei.

Bărbatul va avea acum dorinţa de a îmbrăţişa femeia şi de a face dragoste cu ea, dar va trebui să se controleze, să se focalizeze ferm asupra imaginii mentale, *yantra*, şi să emită *mantra*. O dată ce simte că a atins starea de control a energiei, se va concentra asupra transmutării energiei acumulate şi sublimării acesteia la nivelurile superioare ale fiinţei. Iubiţii nu vor comunica verbal şi vor urmări să păstreze o stare de interiorizare şi de transfigurare.

Femeia se va ridica încet şi se va aşeza în locul bărbatului, după ce acesta a părăsit patul, în poziţia folosită la **tehnica perceperii**. Ea va închide ochii şi va focaliza ferm pe ecranul mental imaginea sacralizată a corpului său, *yantra* corpului său, exact ca atunci când execută tehnica singură. Va fi necesar să-şi folosească întreaga capacitate de concentrare pentru a fixa şi menţine pe ecranul mental imaginea sa, cea pe care o menţinea pe ecranul mental când realiza tehnica singură, fără a fi sustrasă de prezenţa bărbatului, care este aşezat pasiv şi tăcut la capătul patului; chiar dacă îşi menţine controlul, este necesar să fie

foarte conştientă, deoarece are deja acumulate în ea energii uriaşe, datorită etapelor anterioare. De asemenea, bărbatul va trebui să fie foarte atent în controlarea energiilor sale, deoarece observarea femeii va fi deosebit de excitantă şi din când în când va fi necesar să închidă ochii şi să emită în forţă *mantra*. Nu are voie să atingă femeia şi nici pe el însuşi, în timpul realizării tehnicii.

Femeia va urmări să-şi fixeze pe ecranul mental imaginea corpului său, ca pe o *yantra*. Rostind mental *mantra* execută **tehnica perceperii** şi pe cea **a controlului**, dar cu anumite modificări.

Va duce mâinile de la abdomen la buze, atingându-le uşor, rostind mental *mantra*, reţinând *yantra* corpului său pe ecranul mental, apoi reaşează mâinile deasupra abdomenului. Va duce mâinile la sâni, degetele mângâind fiecare sân în parte, cuprinzând sfârcurile şi masându-le cu blândeţe prin rulare, ea simte excitarea în timp ce rosteşte mental *mantra* şi vizualizează precis imaginea mentală a *yantra*-ei corpului său. Apoi aduce mâinile pe abdomen. După aceasta, mâinile ei alunecă lent în jos, prin zona pubiană, peste muntele lui Venus şi se opresc deasupra vaginului. Deschide cu policarii labiile vaginale şi apasă clitorisul cu degetele arătătoare, rostind mental *mantra* şi relaxând mâinile. În continuare, va duce mâinile în jos până ce acestea vor atinge perineul. Degetele apasă perineul, în timp ce

rosteşte *mantra*, iar mâinile se vor relaxa deasupra vaginului. Apoi mâinile vor trece în jos peste perineu, în zona muşchilor de la intrarea rectului. Degetele vor exercita o presiune plăcută asupra orificiului rectal, în timp ce rosteşte mental *mantra*. Mâinile se vor întoarce deasupra vaginului, iar policarii deschid labiile vaginale cât pot de mult, în timp ce celelalte degete apasă asupra clitorisului. Apoi va începe să se autoerotizeze ca şi cum ar realiza singură **tehnica controlului.**

Femeia va fi conştientă de faptul că este privită de bărbat, dar va trebui să urmărească să facă abstracţie de prezenţa lui şi să acţioneze ca şi cum ar fi singură, menţinându-şi ferm poziţia pe pat, ochii închişi şi să emită mental *mantra*.

Bărbatul va privi nemişcat şi atent mişcările femeii. Este necesar să se concentreze doar asupra modului în care ea se atinge şi se maseaźă, pentru a se apropia din ce în ce mai mult de starea de orgasm. Femeia nu trebuie să se intimideze de prezenţa bărbatului sau să piardă controlul. Este necesar ca ea să continue autoerotizarea până ce va simţi că se apropie de starea de orgasm. În acel moment va înceta orice atingere, va emite mental *mantra* şi se va focaliza mental asupra *yantra*-ei corpului său, plasând mâinile în zona abdomenului. Trebuie ca femeia să-şi menţină controlul, la fel cum a procedat şi bărbatul. Este necesar să transmute şi să sublimeze pe nivelurile superioare ale fiinţei sale energia erotică dinamizată foarte puternic. O dată ce femeia a dobândit acest control, va putea folosi în orice direcţie doreşte ea energia uriaşă pe care a dinamizat-o. După ce femeia simte că a dobândit un control perfect şi a transmutat şi a sublimat acea energie foarte mare ce a rezultat, pe nivelurile superioare ale fiinţei sale, ea va deschide ochii.

Când iubiţii se vor privi în această atmosferă cu o încărcătură foarte senzuală, trebuie să nu-şi vorbească şi să se abţină să se atingă. Este necesar să fie respectată cu rigurozitate **regula de o oră**.

După aceasta, iubiţii se vor reîntoarce la masă pentru a servi o gustare sau o mâncare uşoară, povestind tot ceea ce au simţit şi au gândit. Dacă vor fi prea excitaţi este bine să se interiorizeze, să închidă ochii, să se aşeze într-o postură de meditaţie şi să emită mental *mantra*. Dacă unul dintre cei doi iubiţi închide ochii, celălalt va trebui să-i respecte această stare, empatizând şi urmărind să vadă ce simte fiinţa iubită.

Scopurile acestei tehnici sunt următoarele:

1. Dezinhibarea. Prin faptul că se privesc transfigurator şi extatic în timpul realizării acestor tehnici, se înlătură orice stare de inhibare a fiinţelor de sex opus ce se iubesc, inhibare referitoare la interacţiunea cu celălalt.

2. Eliberarea de refulări. Este dificil de efectuat autoerotizarea sub privirile celuilalt, mai ales când fiinţa iubită ne asistă pentru prima oară. Autoerotizarea până la limita orgasmului în prezenţa celuilalt înseamnă depăşirea multor limitări şi creşterea gradului de intimitate. De aceea, este necesar să nu ne ascundem trăirile profunde şi mai ales apropierea orgasmului, totul trebuie să fie trăit foarte real şi la o intensitate maximă.

3. Controlul. Controlul ambilor iubiţi se va îmbunătăţi simţitor, deoarece când au capacitatea de a se controla în condiţiile anterioare, se pot controla mai bine şi în timpul fuziunii amoroase.

4. Îmbunătăţirea percepţiei. Perceperea cât mai clară a modului în care fiinţa iubită doreşte să fie stimulată, modul în care aceasta se atinge, se mângâie, se masează şi se excită. Cu aceste cunoştinţe dobândite, cei doi iubiţi se vor cunoaşte mai bine. Sinceritatea va conduce la o deschidere sufletească mai amplă şi la cunoaşterea unor aspecte emoţionale profunde despre fiinţa iubită, ceea ce înseamnă o cunoaştere cu mult mai profundă decât simpla cunoaştere fizică.

Toate cele menţionate anterior vor conduce pe cei doi iubiţi către o deschidere şi o înţelegere superioară a tuturor aspectelor sexualităţii şi erotismului, comunicarea emoţiilor, expansionarea înţelegerii mentale şi spirituale a fenomenelor ce se produc, dar şi deschiderea căii celei mai directe către trăirea extazului şi fuzionarea cu fiinţa iubită în aspectele cele mai profunde.

După o oră, iubiţii vor putea fuziona amoros sau se vor retrage fiecare în camera sa pentru a savura frumuseţea trăirilor din acea noapte.

A CINCEA NOAPTE A TANTREI

Elevii l-au întrebat pe maestrul tantric:

„Oare ţelul pe care ni l-am fixat nu e dincolo de puterile noastre?“

La care maestrul a răspuns:

„Deoarece prin tehnicile efectuate aţi devenit conştienţi de fiinţa voastră, aceasta înseamnă că puteţi deveni conştienţi şi de fiinţa iubită cu care împărţiţi plăcerea. Deoarece v-aţi străduit să vă dominaţi plăcerile trupeşti, veţi cunoaşte modalitatea prin care fiinţa angrenată pe o cale tantrică, împărţind perceperea şi plăcerea cu o altă fiinţă, va spori plăcerea şi o va controla perfect. Dacă ţelul ar fi uşor de atins, ar avea puţină valoare. Controlul plăcerii este ceea ce va amplifica plăcerea voastră, iar generarea şi controlul unei plăceri din ce în ce mai mari caracterizează calea către controlul total asupra propriei vieţi şi asupra Universului.“

Aranjamentul va fi acelaşi ca în serile anterioare, iar cei doi iubiţi vor consuma puţin hidromel sau suc de fructe proaspete, aşezaţi fiind la masă, apoi femeia începe să se dezbrace lent sub privirile iubitoare şi transfiguratoare ale bărbatului. Apoi ea se aşează, deoarece bărbatul începe să se dezbrace, iar ea îl priveşte plină de iubire şi transfigurare.

Apoi cei doi vor merge în baie şi se vor îmbăia în acelaşi mod în care au procedat în serile anterioare. Cei doi se vor săruta şi vor intra în cada pregătită din timp. După ce vor ieşi din baie, ei se vor aşeza din nou câteva minute la

masă. După aceasta, se vor aşeza într-o poziţie contemplativă, unul cu mâinile pe genunchii celuilalt, complet goi şi plini de iubire şi transfigurare. În timp ce se privesc vor emite mental *mantra*.

Femeia se va apleca în faţă, către bărbat, cuprinzându-i penisul (*lingam*-ul) şi testiculele, în acelaşi mod ca în noaptea precedentă. Bărbatul va executa iarăşi contracţiile musculare. După ce acesta a realizat şi cea de-a treia contracţie, mâinile femeii se vor întoarce pe genunchii bărbatului. În acest timp cei doi emit mental *mantra*. Bărbatul va ridica apoi mâna sa dreaptă de pe genunchiul femeii, se apleacă în faţă şi va introduce degetul arătător de la mâna dreaptă în vaginul femeii, uşor, cu multă tandreţe. Femeia va realiza, la rândul său, contracţiile musculare, în acelaşi mod ca în noaptea precedentă. După ce femeia a realizat cea de-a treia contracţie, bărbatul îşi va retrage degetul din vagin, îl îndreaptă uşor către clitoris asupra căruia exercită o presiune uşoară, după care îşi reaşează mâna pe genunchiul drept al femeii. În toată această perioadă, cei doi emit cu forţă, mental, *mantra*.

După aceasta, femeia se va culca pe pat în poziţia de la **tehnica perceperii**, cu genunchii depărtaţi, tălpile lipite şi mâinile pe abdomen. Bărbatul se va aşeza lângă ea, cu trupul aproape de trupul femeii, dar fără să existe un contact între trupurile lor, fără ca ei să se atingă. El este aşezat în opoziţie cu ea, cu mâinile pe abdomen, privindu-i sânii. Femeia închide ochii, emite mental *mantra* şi îşi îndreaptă întreaga forţă de concentrare asupra *yantra*-ei perceperii. În cadrul acestei tehnici, bărbatul şi femeia nu au voie să se abată absolut deloc de la prescripţiile tehnicii. Bărbatul priveşte femeia care ţine ochii închişi. El rosteşte mental *mantra*. Apoi el ridică încet mâinile, aşează degetele arătătoare de la ambele mâini pe buzele femeii şi le mângâie cu blândeţe în timp ce emite mental *mantra*. Apoi îşi aşează mâinile pe abdomen, dar îşi va îndrepta privirile asupra picioarelor, zonei erogene şi abdomenului femeii. Femeia îşi va menţine poziţia fără a se mişca deloc. Ea va rosti mental *mantra* în timpul în care bărbatul îi atinge zonele corpului, pe care ea însăşi le-ar fi atins la **tehnica perceperii**, păstrând pe ecranul mental, cât mai clar *yantra* corpului său, dar şi conştientizând cât mai bine senzaţiile pe care le percepe atunci când este atinsă de bărbat.

Bărbatul îşi aşează apoi mâinile peste ale ei, care se odihnesc relaxate pe abdomen. Apoi el va duce mâinile în jos către zona pubiană, peste muntele lui Venus, aşezându-le în vecinătatea orificiului vaginal, precum ştim că procedează femeia în cadrul **tehnicilor de percepere şi de control**. Degetele mari ale mâinilor bărbatului despart acum labiile organului sexual al femeii, iar degetele arătătoare exercită o presiune uşoară asupra clitorisului, atingându-l cu blândeţe, în timp ce el emite mental *mantra*. Îşi

lasă degetele să alunece peste labii, până în zona perineului, unde va exercita o presiune uşoară cu vârfurile degetelor arătătoare. În tot acest răstimp, el va emite mental *mantra*. După aceasta, relaxează mâinile emiţând *mantra*. Apoi deschide cu degetele mari de la mână labiile vaginale. Degetele lui apasă din nou clitorisul, iar femeia îi va comunica ceea ce simte în acel moment. Dacă ei i se pare că degetele lui nu se află la locul potrivit, va trebui să conducă degetele bărbatului până în locul în care şi-ar dori să simtă atingerea. Bărbatul va trebui să constate vizual şi tactil (mai ales tactil) care este exact locul în care femeia doreşte să fie exercitată această presiune uşoară. Acesta este un aspect foarte important. Apoi, el va îndepărta degetele de pe clitoris, va elibera labiile şi îşi va reaşeza mâinile deasupra vaginului. Va emite mental *mantra*, lăsând ca mâinile să-i alunece peste labii şi perineu, până ce degetele lui vor atinge muşchii orificiului rectal, unde vor exercita o presiune, emiţând din nou *mantra*. În continuare, bărbatul va deschide labiile vaginale cu degetele mari şi va apăsa clitorisul cu vârfurile degetelor arătătoare. Va emite mental *mantra* şi îşi va introduce arătătorul mâinii stângi nu prea adânc în vaginul femeii, în timp ce policarul (degetul mare) şi arătătorul de la mâna dreaptă masează uşor clitorisul. El va începe să erotizeze femeia, urmărind, pe cât posibil, să imite modul în care se autoerotizează ea. Bărbatului îi este interzis să realizeze orice altceva în afara acestei stimulări a femeii, în modul în care aceasta a fost descrisă anterior. Nici o altă parte a trupului bărbatului nu trebuie să atingă trupul femeii, cu excepţia mâinilor de care are nevoie pentru a o stimula.

Femeia va trebui să se concentreze asupra imaginii ei şi asupra senzaţiilor resimţite în urma mângâierilor realizate de către bărbatul iubit. În timpul în care excitaţia sporeşte, ea va repeta *mantra* mental. Până când nu simte apropierea orgasmului, femeia nu trebuie să-şi îndepărteze mâinile de pe abdomen. În apropierea momentului orgasmului, ea va prinde mâna dreaptă a bărbatului semnalizându-i astfel acest aspect, emiţând mental, cu forţă, *mantra*. Bărbatul va îndepărta mâinile din zona organului sexual al femeii imediat ce ea a semnalizat aceasta. Bărbatul se va menţine în poziţie nemişcată, emiţând mental *mantra*, cu forţă, evitând orice atingere.

Deoarece bărbatul a privit zona deschiderii vaginului şi a observat starea de excitare a femeii este de aşteptat ca şi el să se afle într-o stare avansată de excitare sexuală, de aceea este necesar să rostească *mantra* mental şi să se focalizeze foarte ferm asupra imaginii interioare.

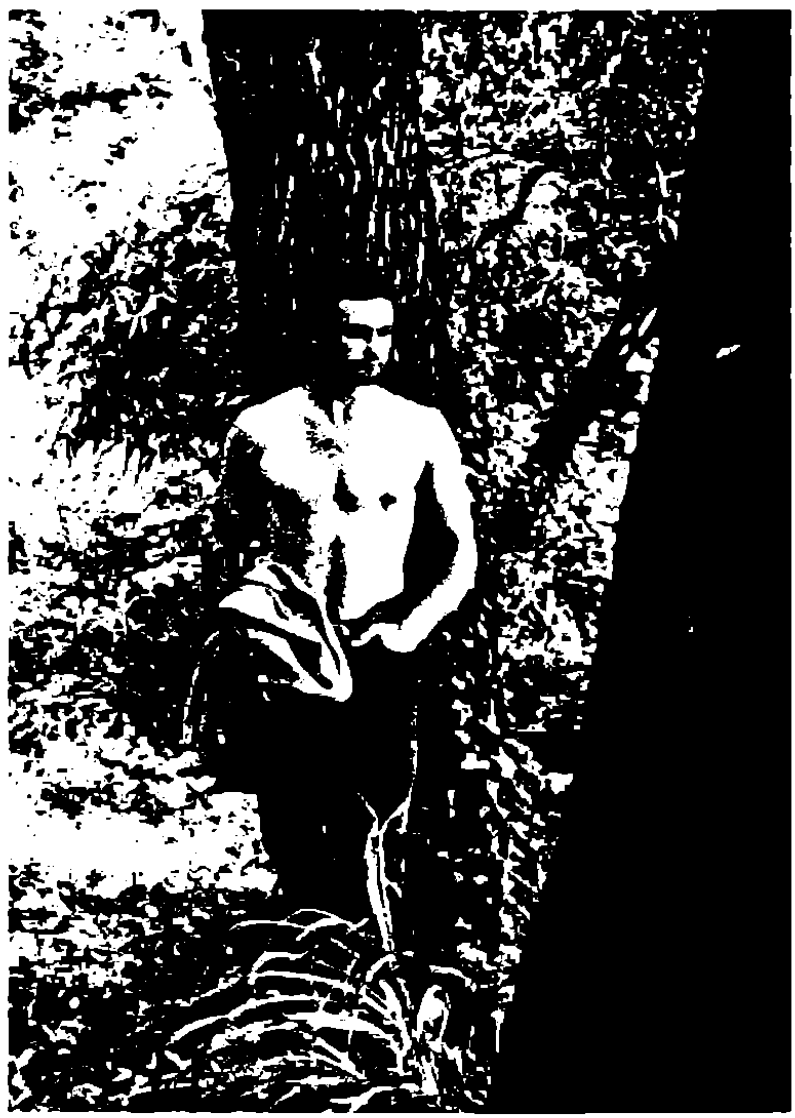
Acesta poate fi considerat unul din momentele dificile ale acestor exerciţii tantrice. Bărbatul şi femeia se află în punctul culminant al unei intense excitaţii erotice, iar dorinţa de a fuziona erotic este foarte mare în

aceste momente. Însă fuziunea erotică nu trebuie să aibă loc pe întregul parcurs al realizării acestor exerciţii, ceea ce conferă un control deosebit. Aceste exerciţii nu-şi vor atinge ţelul propus dacă nu se va menţine controlul pe întreaga durată a tehnicii. Adevăratul control este cel în care o fiinţă se poate controla în condiţiile în care o energie este extrem de mare, iar controlul se poate pierde uşor.

Dacă nu poate fi atins un control perfect se va încheia exerciţiul, care se va relua ulterior în următoarele ore sau chiar în ziua următoare.

Cu ajutorul emiterii mentale a *mantra*-ei şi a focalizării mentale asupra acesteia şi asupra *yantra*-ei corpului fizic, femeia va urmări să menţină un control cât mai bun, să transmute şi să sublimeze pe centrii de forţă superiori energia ce a fost declanşată prin această stimulare. Bărbatul se va îndepărta de ea şi se va interioriza, urmărind să emită *mantra* într-o stare de focalizare mentală cât mai fermă şi să transmute şi să sublimeze întreaga energie rezultată în urma acestui exerciţiu.

Când femeia simte că a dobândit un control foarte bun şi că a reuşit să transmute şi să sublimeze toată acea energie rezultată, ea se va ridica de pe pat, dar nu-l va atinge deloc pe bărbat.



Se va aşeza acum bărbatul pe pat, cu genunchii depărtaţi, cu tălpile lipite şi ochii închişi. Va rosti mental *mantra*, în timp ce pe ecranul mental proiectează imaginea proprie, *yantra* corpului său fizic, Femeia se va aşeza în dreapta bărbatului. Ea va ţine mâinile pliate în poală, fiind orientată astfel încât să vadă cât mai bine faţa şi pieptul iubitului său. Nici o parte a trupului său nu va atinge trupul bărbatului, deoarece date fiind

condiţiile anterioare s-ar putea să aibă dificultăţi cu menţinerea controlului. După ce bărbatul va avea cât mai bine fixat pe ecranul său mental imaginea corpului său fizic, *yantra* proprie, el va spune: ***Sunt pregătit.***

Femeia va ridica mâinile şi va atinge cu vârful degetelor buzele bărbatului pe care le mângâie în timp ce rosteşte mental *mantra*. Apoi va coborî mâinile către sfârcurile pieptului bărbatului, acoperindu-le cu palmele. După aceasta policarii (degetele mari) şi degetele arătătoare ale ambelor mâini vor cuprinde sfârcurile şi le vor masa cu o mare blândeţe, în timp ce ea va emite mental *mantra*. După aceea îşi va reaşeza mâinile relaxate pe genunchi.

Femeia se va întoarce, îşi va schimba poziţia astfel încât să vadă cât mai bine picioarele bărbatului şi organele sale genitale. Îşi va aşeza mâinile cu palmele în jos pe mâinile bărbatului care sunt aşezate pe abdomenul acestuia. După aceasta, femeia îşi va lăsa mâinile să alunece prin zona pubiană cuprinzând cu policarii (degetele mari) şi cu arătătoarele penisul (*lingam*-ul), exercitând o uşoară presiune asupra acestuia, emiţând mental *mantra*. Apoi va cuprinde baza penisului, până în zona glandului. Dacă bărbatul va avea o reacţie puternică (adică va intra într-o stare de erecţie puternică), ea va apăsa cu atenţie vârful penisului între degetul mare (policarul) şi cel arătător, până când va observa că penisul va începe să iasă din erecţie. Acest lucru va micşora sensibilitatea glandului şi va ajuta bărbatul să-şi menţină mai uşor controlul.

După aceasta, femeia îşi va aşeza mâinile pe ambele părţi ale organului sexual masculin, pe *lingam*, şi va rosti mental *mantra*. În continuare, degetele îi vor aluneca în jos, în jurul testiculelor, exercitând apoi o presiune uşoară asupra perineului, în timp ce se va emite mental *mantra* de două ori, după care mâinile se vor destinde, rămânând pe loc, în timp ce femeia va rosti mental *mantra*.

Mâinile femeii vor aluneca şi mai jos, până când ea va atinge cu degetele muşchii orificiului rectal (anal); ajunse în acea zonă, degetele vor apăsa către interior. Femeia va emite mental *mantra* de trei ori, apoi îşi retrage mâinile către penis, unde le aşează în jurul acestuia. Va emite mental *mantra* încă de trei ori, apoi va cuprinde *lingam*-ul cu degetele mari şi cu degetele arătătoare, pe care le glisează de-a lungul trunchiului penisului. Astfel femeia va începe să-l erotizeze pe bărbat, urmărind să imite mişcările pe care a văzut că le executa el în seara în care l-a privit autoerotizându-se. S-ar putea ca din *lingam*-ul (penisul) bărbatului să curgă o picătură de lichid de lubrifiere, ceea ce nu este acelaşi lucru cu sperma, fiind un aspect normal în momentele de excitaţie foarte mare, servind ca lubrifiant natural.

Deoarece bărbatul se afla într-o stare de puternică excitaţie chiar şi înaintea acestui exerciţiu, nu va dura mult timp şi el va simţi că se apropie de starea de orgasm. În momentul în care bărbatul va simţi că se apropie de starea de orgasm, va semnala acest aspect femeii, strângând-o uşor de braţ. În momentul în care femeia a simţit această strângere de braţ, ea îşi va ridica imediat mâinile de pe trupul bărbatului. ***Trebuie să subliniem că bărbatul va trebui să urmărească să atingă un control desăvârşit, acesta incluzând şi faptul că el îşi va învinge dorinţa de a fi excitat de iubita sa până la atingerea stării de orgasm, altfel nu se va atinge scopul acestui exerciţiu.***

Când bărbatul va simţi apropierea orgasmului, această senzaţie fiindu-i deja binecunoscută, el va semnala acest aspect femeii, iar aceasta se va retrage. Bărbatul va începe din nou să emită mental *mantra* şi se va concentra ferm să menţină cât mai mult imaginea mentală a trupului său (*yantra*), pentru a mări controlul şi pentru a reuşi să transmute şi să sublimeze energia erotică. Femeia se va îndepărta de bărbat şi va aştepta până când bărbatul a dobândit o stare de control desăvârşit. Bărbatul va urmări să-şi amplifice controlul şi să-şi transmute şi să sublimeze energia, după care se va ridica din pat.

Cei doi iubiţi vor evita orice atingere. Se vor aşeza la masă unde vor servi o gustare uşoară, pregătită dinainte. Cei doi vor urmări să emită mental *mantra* şi să păstreze un control desăvârşit asupra energiei erotice.

În timpul mesei, ei vor discuta despre senzaţiile trăite, urmărind să se detaşeze de starea de excitaţie intensă pe care o resimte fiecare. Se va urmări **păstrarea regulii de o oră**. După ce s-a scurs o oră, iubiţii vor putea fuziona amoros, constatând o amplificare foarte mare a plăcerii amoroase şi o creştere a duratei orgasmelor, urmărind să controleze energia erotică şi să o canalizeze spre nivelurile superioare ale fiinţei. După această fuziune erotică, cei doi se vor retrage în camere separate, urmărind să savureze efectele benefice ale fuziunii şi să decanteze senzaţiile minunate pe care le-au trăit.

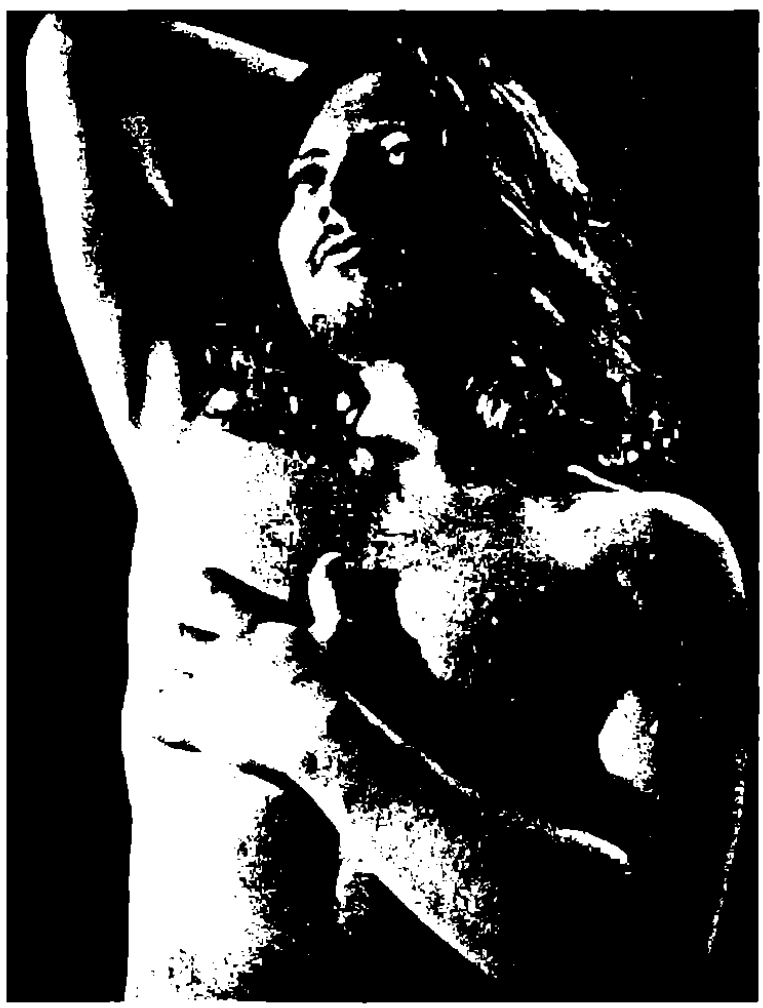
A ŞASEA NOAPTE A TANTREI

Cei doi iubiţi erau aşezaţi în faţa maestrului tantric, care le spunea:

„Aţi înaintat fiecare din ce în ce mai mult pe calea voastră. Iniţierea voastră se apropie de sfârşit. Însă mai există unele întrebări, întrebări la care vă veţi răspunde singuri, dăruindu-vă unul altuia. Când veţi petrece a şasea noapte, fiecare dintre voi îl va cerceta profund pe celălalt şi fiecare va dobândi cunoştinţe tantrice despre celălalt. Nu vă veţi reţine sau retrage. Tehnica vă va aduce noi bucurii. Şi în plăcerea ei veţi avea puteri de control din ce în ce mai mari asupra voastră şi asupra altor energii din acest Univers. Trupul vostru este instrumentul unui muzician virtuos, cu cât îl veţi cunoaşte mai bine, cu atât veţi putea cânta variaţiuni pe mai multe teme, deoarece doar prin explorarea sa controlată veţi putea cunoaşte căile către stăpânirea controlul său creativ.“

Ca şi în nopţile precedente, perechea se va aşeza mai întâi la masă, unde va consuma puţin hidromel sau suc de fructe proaspăt. Bărbatul se va dezbrăca uşor în faţa femeii, apoi femeia se va dezbrăca uşor în faţa bărbatului. Este recomandat să se folosească un fundal sonor adecvat.

După aceasta, cei doi vor merge în baie unde se vor spăla, în cada pregătită dinainte. După ce se vor spăla, vor ieşi din baie şi se vor duce în dormitor unde se vor aşeza pe pat, unul în faţa celuilalt, contemplându-se şi transfigurându-se unul pe celălalt. Urmează exerciţiile cu contracţiile musculare, pe care le execută amândoi; mai întâi realizează bărbatul contracţiile musculare, apoi femeia.



Apoi, femeia se va culca pe pat în poziţia folosită la **tehnica perceperii**. Bărbatul se aşează lângă ea, în dreapta ei, fără s-o atingă. El îi priveşte capul şi sânii. Femeia închide ochii, îşi formează mental imaginea proiecţiei *yantra*-ice şi emite mental

mantra. Bărbatul, cu ochii deschişi, emite şi el mental *mantra* ridică mâna şi-i mângâie buzele cu degetul arătător. Apoi îi aşează mâna pe faţă, se apleacă înainte şi îi atinge buzele cu buzele lui fără a atinge deloc nici o altă parte a corpului, îşi trece încet limba peste buzele ei şi o sărută în timp ce emite mental de trei ori *mantra*. Apoi se îndreaptă şi îşi reia poziţia cu mâinile relaxate pe lângă corp. Cei doi vor urmări să se controleze cât mai bine şi să emită mental *mantra*, focalizând energia la nivel mental. Femeia nu va răspunde la sărut, cu excepţia faptului că va deschide buzele. Ea se va concentra exclusiv asupra senzaţiilor buzelor şi limbii ei.

În continuare, bărbatul va emite *mantra* şi îşi va aşeza mâinile cu palmele în jos pe sânii femeii, îi va cuprinde sfârcurile între degetul mare, policar şi arătător, masându-le cu foarte multă blândeţe şi afecţiune. Apoi ridică mâna stângă de pe sânul ei drept; mâna dreaptă rămâne pe sânul stâng pe care-l va masa uşor, în timp ce se apleacă în faţă cuprinzând cu gura sfârcul pe care-l masează uşor, după care îl va suge cu blândeţe, înconjurându-l cu vârful limbii, rosteşte de trei ori mental *mantra* şi îşi reia poziţia.

În continuare, bărbatul ridică mâna dreaptă de pe sânul stâng al femeii şi aşează mâna sa stângă pe sânul drept al femeii, pe care-l va masa cu blândeţe în timp ce se apleacă în faţă pentru a cuprinde cu gura sfârcul de la sânul drept, pe care-l va suge uşor, îl va cuprinde cu vârful limbii, emiţând mental *mantra* de trei ori. Apoi se va îndrepta din nou.

După aceasta, bărbatul îşi va schimba poziţia, întorcându-se în aşa fel încât să poată privi picioarele, organele genitale şi abdomenul femeii. După aceasta îşi va aşeza mâinile peste mâinile femeii, care sunt aşezate relaxat pe abdomen. Apoi mâinile sale vor aluneca uşor în jos, peste muntele lui Venus, aşezându-le pe ambele părţi ale orificiului vaginal. După care desparte labiile şi exercită o presiune uşoară şi plăcută asupra clitorisului, în timp ce emite mental *mantra* de trei ori. Lasă apoi mâinile să alunece mai jos, până când degetele lui vor atinge zona perineului, asupra căreia va exercita o presiune uşoară şi plăcută, timp în care va emite mental *mantra* de trei ori. Se reîntoarce cu mâinile în zona deschiderii vaginale, lasă mâinile să alunece din nou în jos, către zona perineului. Mâinile vor mângâia acea zonă şi vor ajunge în zona rectului, unde vor exercita o presiune uşoară asupra muşchilor rectali, spre interiorul acestora, emiţând *mantra* de trei ori.

Mâinile bărbatului se vor întoarce în zona deschiderii vaginale, unde va deschide cu degetele mari labiile vaginale, va apăsa clitorisul cu degetele arătătoare, în timp ce va emite mental *mantra* de trei ori. Apoi eliberează labiile, aşezându-şi mâinile deasupra orificiului vaginului. Se apleacă uşor, apropiindu-şi capul de zona organului sexual feminin, de zona orificiului

vaginal. Buzele lui vor atinge şi vor săruta partea interioară a coapselor, întâi partea stângă, apoi pe cea dreaptă, iar limba lui va trece peste interiorul coapselor, spre orificiul vaginal. Cu degetul mare şi arătătorul mâinii drepte, bărbatul va despărţi labiile vaginale. Buzele lui vor cuprinde fiecare labie în parte, va începe cu cea din stânga şi va continua cu cea din dreapta, pe care o va suge uşor. În timp ce realizează aceasta, limba se va plimba uşor deasupra fiecărei labii în parte. După care îşi va îndrepta limba în zona orificiului vaginal, pătrunzând cu limba în interiorul vaginului. După aceasta îşi va retrage limba din acea zonă şi va urca cu limba în zona clitorisului pe care-l va stimula, exercitând asupra acestuia o apăsare uşoară. Apoi va cuprinde clitorisul cu buzele, îl va trage către gura sa şi îl va stimula cu limba.

Femeia va rămâne nemişcată în poziţia de bază, culcată pe spate, cu genunchii depărtaţi şi tălpile lipite.

Bărbatul va recepţiona în mod conştient reacţia femeii şi va repeta, în cazul unei reacţii puternice, stimularea care a produs acea reacţie. Bărbatul va putea introduce degetul mare, policarul, de la mâna dreaptă în vagin, lăsându-l nemişcat, pentru a provoca o excitare suplimentară. El va continua cu stimularea orală prin sugere, pătrundere, sărutare şi lingere, în scopul de a aduce femeia în pragul orgasmului. Bărbatul nu va atinge nici o altă parte a corpului femeii, iar femeia îşi va menţine mâinile pliate deasupra abdomenului, neavând voie să atingă corpul bărbatului.

Când femeia va simţi apropierea stării de orgasm, va semnala iubitului său acest aspect, atingându-l pe braţ. La acest semnal, bărbatul îşi va îndepărta gura şi mâinile din zona orificiului vaginal, îndepărtându-se de femeie, ridicându-se de pe pat şi privind plin de transfigurare femeia.

Femeie va emite mental *mantra* şi se va concentra asupra corpului perceput ca o *yantra*, urmărind să transmute şi să sublimeze energia din zona

sexuală către zona frunţii. Ea îşi va păstra mâinile pe abdomen. Va menţine această poziţie şi se va concentra puternic, în timp ce bărbatul o priveşte plin de transfigurare.

Cei doi iubiţi au constatat că exerciţiile de cuplu realizate în nopţile anterioare au început să influenţeze modul în care ei interacţionează amoros şi emoţional, adică au putut remarca faptul că relaţiile lor sunt din ce în ce mai armonioase şi că energia transmutată şi sublimată pe nivelurile superioare îi ajută să aibă o relaţie de cuplu din ce în ce mai armonioasă, dar să se şi controleze din ce în ce mai bine în viaţa cotidiană.

Apoi iubita se va ridica de pe pat, dar cei doi nu vor vorbi, fiind interiorizaţi, emiţând mental *mantra* şi urmărind să se controleze cât mai bine.

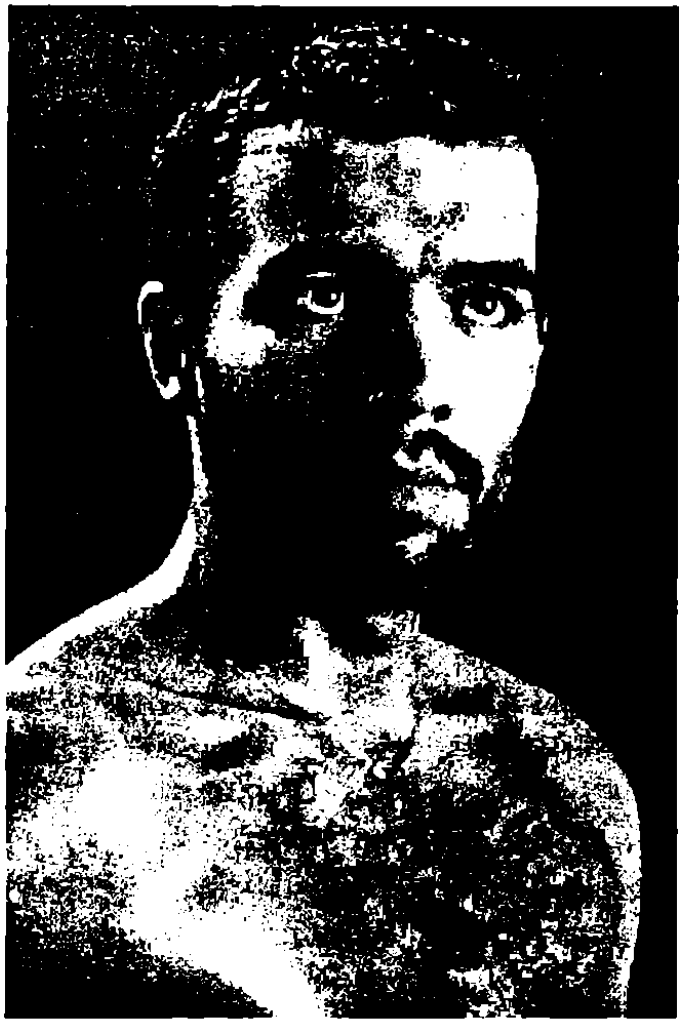
Bărbatul se va culca pe pat, în poziţia de la postura individuală a perceperii. Se va relaxa, va continua să emită *mantra* şi să păstreze starea de interiorizare profundă şi de control. Urmărind să aibă şi ea aceeaşi stare de interiorizare şi de control, dar şi de transfigurare, femeia se va aşeza lângă bărbat. Fără a-l atinge, ea îi priveşte faţa şi pieptul, plină de iubire şi urmărind să-l identifice pe bărbatul iubit cu Principiul Ultim Masculin, cu Bărbatul Arhetipal, văzând în el perfecţiunea ultimă. Bărbatul va menţine ochii închişi pe întreaga perioadă de desfăşurare a tehnicii.

Femeia îşi va ridica mâinile pe care le va duce pe buzele bărbatului, apoi îi va mângâia buzele cu degetele mari şi cu cele arătătoare. Femeia va rosti de trei ori *mantra*. După aceasta, mâinile ei vor cuprinde faţa bărbatului, ea se va apleca uşor şi va atinge cu buzele, uşor, diafan, buzele bărbatului, în timp ce va rosti mental *mantra* de trei ori.

Pe perioada acestui sărut uşor, bărbatul va rămâne pasiv şi se va concentra asupra imaginii mentale a tot ceea ce se petrece, dar mai ales asupra senzaţiilor resimţite. După aceasta, femeia se va îndrepta şi va privi din nou, plină de transfigurare, bărbatul. Apoi îşi va aşeza mâinile, cu palmele în jos, pe pieptul bărbatului. Va cuprinde sfârcurile, între degetul mare şi arătător, pe care le va rula cu blândeţe. Va începe din partea stângă. În timp ce mâna dreaptă rămâne pe sânul lui stâng, ea îşi va retrage mâna stângă de pe pieptul lui, adică de pe sfârcul drept al bărbatului. Cu mâna dreaptă va masa zona pieptului şi sfârcul stâng al bărbatului, în timp ce se va apleca în faţă, către el şi-i va cuprinde sfârcul cu gura, mângâindu-l cu limba şi emiţând mental *mantra* de trei ori. Apoi îşi va îndepărta buzele şi mâna stângă de pe sânul lui stâng. Va realiza acelaşi lucru simetric, pe partea dreaptă, sânul drept fiind atins cu mâna dreaptă.

După aceasta, ea se va ridica şi îşi va modifica poziţia astfel încât să poată

privi abdomenul, organele genitale şi picioarele bărbatului. Femeia va rosti mental *mantra* de trei ori şi îşi va aşeza palmele pe abdomenul lui. Apoi le va lăsa să alunece prin zona pubiană către baza penisului (*lingam*-ului), cuprinzându-l cu degetele mari de la ambele mâini şi cu degetele arătătoare. Va exercita o presiune uşoară, în timp ce va emite mental *mantra*, apoi degetele sale vor aluneca, menţinând presiunea, de-a lungul trunchiului penisului până la gland. Femeia va strânge porţiunea glandului, va exercita o presiune uşoară asupra acestuia cu degetele mari şi cele arătătoare, apoi reaşează mâinile pe ambele părţi ale organelor genitale ale bărbatului. Pe parcursul realizării acestei acţiuni, femeia va emite mental *mantra*.



Degetele ei se deplasează pe partea inferioară a penisului (*lingam*-ului), până la rădăcina acestuia din scrot, unde va exercita o presiune în timp ce va emite mental *mantra* de trei ori. Mâinile ei vor aluneca acum peste zona perineului, unde vor apăsa uşor muşchii orificiului anal. Femeia va emite de trei ori *mantra* şi va relaxa mâinile. După aceasta, ea se va întoarce cu mâinile către organele genitale ale bărbatului, aşezându-şi mâinile de ambele părţi ale organelor genitale ale bărbatului. Degetele arătătoare şi degetele mari, policarii, cuprind baza penisului şi o strâng, exercită o presiune în acea zonă, în timp ce femeia îşi apleacă faţa spre penis. Va cuprinde testiculele cu mâna stângă, cu arătătorul şi degetul mare de la mâna dreaptă exercitând o presiune asupra penisului îndreptat în sus, până ce glandul va atinge abdomenul bărbatului. Apoi ea îşi va lipi buzele de baza penisului (*lingam*-ului), pe ridicătura tubulară a uretrei şi le va urca până în zona glandului. După ce buzele ei au ajuns în dreptul glandului, îşi retrage gura şi va menţine cu ajutorul mâinii drepte penisul (*lingam*-ul) în unghiul lui natural din timpul erecţiei, adică perpendicular faţă de corpul bărbatului. Apoi va cuprinde lent penisul

cu gura, lăsându-l să pătrundă atât cât senzaţia este plăcută. Femeie va suge *lingam*-ul, apoi îşi va retrage gura până la nivelul glandului, după care va coborî din nou spre baza acestuia. Mâna dreaptă se va menţine în jurul bazei penisului (*lingam*-ului). Acum mişcările ei îi vor aduce reacţia răspuns din partea bărbatului. Dacă bărbatul va reacţiona puternic la o anumită stimulare, femeia va repeta acea stimulare în scopul de a produce cât mai multă plăcere bărbatului şi de a-l face să se apropie de orgasm.

Bărbatul se va menţine într-o atitudine pasivă. Lui îi este cu desăvârşire interzis să atingă cumva femeia sau să piardă controlul asupra energiei sexuale. La primul semn al apropierii stării de orgasm, el va semnala aceasta iubitei sale, strângând-o uşor de braţ. Femeia se va îndepărta imediat de bărbat şi chiar va părăsi patul, pat emiţând mental *mantra* şi privindu-l pe bărbat cu multă transfigurare şi iubire.

Bărbatul va semnala din timp, astfel încât să-şi poată controla orgasmul şi energia erotică. Acest lucru l-a învăţat deja prin practica exerciţiilor individuale. Această stare de control îşi va arăta valoarea când bărbatul va trebui să obţină controlul în cele mai dificile condiţii. Imediat după ce a semnalat femeii că se apropie de starea de orgasm, bărbatul va emite cât mai intens *mantra*, simultan cu focalizarea cât mai fermă asupra imaginii mentale a corpului său sacralizat, *yantra*, urmărind să sublimeze şi să transmute la niveluri superioare energia erotică.

După ce el va simţi că a sublimat acea energie şi că a atins o stare de control desăvârşit, se va ridica din pat.

Perechea se va aşeza în linişte la masă, pentru a servi o mică gustare. În timp ce mănâncă, vor discuta despre stările pe care le-a simţit fiecare şi despre lucrurile care-i frământă, timp de o oră, după care vor putea începe să fuzioneze amoros, observând nu numai amplificarea stării de apropiere şi intimitate dintre ei, ci şi o stare de plăcere din ce în ce mai mare, pe care cei doi o controlează.

Utilitatea tantrică a procedeelor de amor oral are în mod evident un scop dublu. În primul rând, intimitatea acestor procedee generează o stare de înţelegere mai profundă între iubiţi, iar actul în sine creează o bază durabilă în vederea înlăturării oricărei inhibiţii. Aceste procedee realizate înaintea fuziunilor erotice vor conduce la sporirea intimităţii, excitaţiei şi dorinţei de a produce plăcere celuilalt.

Cu ajutorul acestor tehnici nu numai că se va extinde propriul control, dar se va observa o creştere a stării de control a energiei sexuale în cuplu.

A ŞAPTEA NOAPTE A TANTREI

Maestrul a spus următoarele:

„Ale voastre sunt bucuriile lui Kali (Shakti) şi ale lui Mahakala (Shiva). Voi să împărţiţi plăcerea, voi să vorbiţi despre plăcere. Voi să cunoaşteţi plăcerea proprie, ca şi plăcerea celuilalt. Fiţi împreună, dar totuşi fiecare pentru sine în această noapte, ca şi în toate celelalte nopţi ale vieţii voastre. Recepţionaţi mai mereu plăceri noi, oferiţi plăcere, plăceri din ce în ce mai mari. Produceţi energie din ce în ce mai mare pe care să o stăpâniţi. Faceţi din viaţa voastră o cale de evoluţie pe calea tantrică."

Această noapte va necesita pregătirile din nopţile anterioare.

Cuplul va merge întâi la masă, unde va servi hidromel sau un suc de fructe proaspăt. După aceea iubiţii vor merge în baie, unde se află cada umplută cu apă şi pregătită pentru îmbăierea lor. Se vor spăla precum în celelalte nopţi, iar după ce vor ieşi din baie se vor aşeza în poziţia contemplativă, în care se vor privi plini de iubire şi transfigurare, apoi vor realiza **tehnica contracţiilor musculare**. După aceasta se vor aşeza pe pat.

FEMEIA

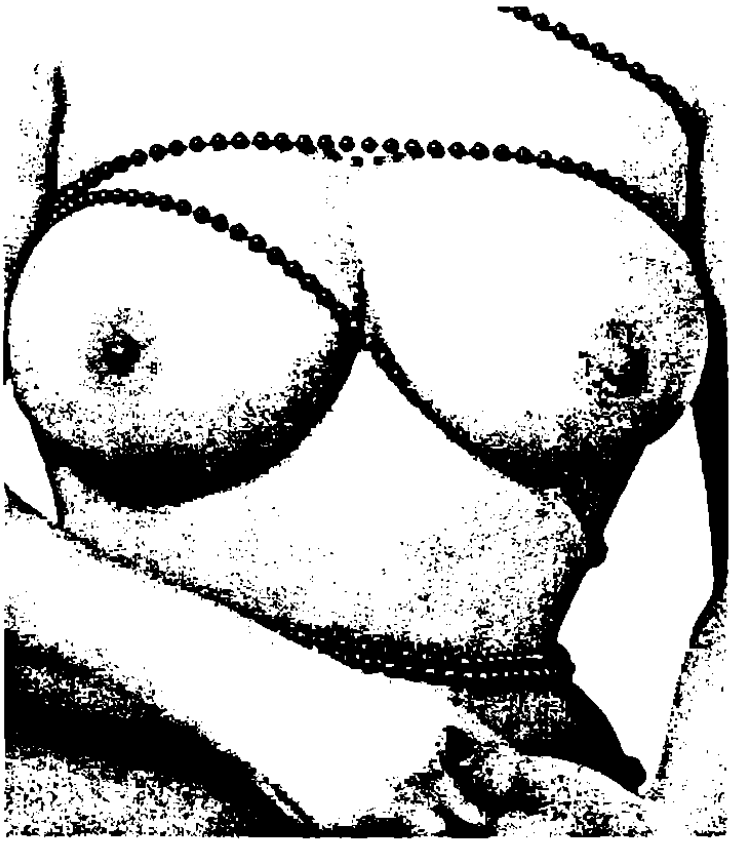
Femeia se va întinde pe pat în poziţia perceperii, cu picioarele depărtate şi tălpile lipite. Bărbatul se va aşeza lângă ea. De această dată, femeia va ţine ochii deschişi. Acum bărbatul va efectua tehnica după cum urmează, iar femeia îi va comunica în acest interval de timp, în modul cel mai deschis şi mai sincer posibil, senzaţiile pe care le are ea, care îi sunt generate de anumite acţiuni ale bărbatului. Prin această tehnică, bărbatul se va familiariza cu fiecare parte a trupului femeii, ştiind din ce în ce mai bine ceea ce o excită cel mai mult şi ce îi generează plăcere din ce în ce mai mare.

Bărbatul va începe prin a atinge buzele femeii, iar ea îi va comunica senzaţia pe care a resimţit-o. Bărbatul va săruta apoi buzele femeii, iar ea îi va comunica ceea ce a simţit. De asemenea, fiecare dintre ei va urmări să emită mental, cu forţă, *mantra*.

Bărbatul va atinge şi va masa sânii femeii, iar în timp ce rulează sfârcurile între arătător şi degetul mare le şi sărută. Femeia îi va comunica ceea ce simte, senzaţiile care apar în fiinţa ei.

Acum bărbatul se va întoarce astfel încât să poată vedea picioarele, abdomenul şi organele sexuale ale femeii. După aceasta îşi va aşeza mâinile pe abdomenul femeii, iar degetele sale vor aluneca uşor peste muntele lui Venus, către zona deschiderii vaginale, va deschide labiile vaginale, va apăsa clitorisul. Apoi va relaxa degetele, iar femeia îi va descrie senzaţiile pe

care ea le-a avut. În continuare, bărbatul va aluneca cu degetele către zona perineului şi va exercita o presiune, după care se va relaxa, iar femeia îi va comunica senzaţiile avute. După aceea, bărbatul îşi va aşeza mâinile deasupra vaginului, deschide labiile vaginale şi începe cu blândeţe să erotizeze femeia; după ce a stimulat-o astfel, ea îi va comunica senzaţiile trăite.



Bărbatul va rămâne în picioare şi va aştepta ca femeia să aibă o stare de control desăvârşit. Când femeia îi va comunica faptul că este pregătită, bărbatul se va aşeza pe pat lângă ea şi-i va face amor oral. Când femeia a ajuns la o stare de excitaţie maximă, el se va opri şi se va îndepărta de lângă ea. Femeia va urmări să controleze cât mai ferm energia erotică rezultată, emiţând cu fermitate *mantra*.

Apoi vor schimba locurile, adică bărbatul se va aşeza pe spate, iar femeia va veni lângă el, începând să-l erotizeze.

BĂRBATUL

După fiecare comunicare a bărbatului referitoare la senzaţiile trăite, femeia îşi va relaxa mâinile timp de câteva clipe, pentru a continua tehnica.

Arătătorul şi degetul mare (policarul) mâinii drepte cuprind şi apasă baza penisului (*lingam*-ului), iar mâna ei stângă cuprinde testiculele. Femeia se va apleca în faţă şi va începe să-l stimuleze oral pe bărbat. Bărbatul îi va descrie senzaţiile declanşate de fiecare mişcare a ei. După ce femeia a parcurs toate fazele stimulării orale, ea îndepărtează gura şi mâinile de pe organele genitale ale bărbatului şi reia poziţia în şezut lângă bărbat. Atât bărbatul, cât şi femeia trebuie să înţeleagă că această tehnică trebuie să le stimuleze capacitatea de a percepe, atât pe ei înşişi, cât şi pe fiinţa iubită, şi să îmbunătăţească profund comunicarea între cele două fiinţe. Scopul nu este doar producerea excitaţiei, cu toate că acţiunile sunt foarte excitante. Se va emite şi *mantra* de control, dar se va urmări menţinerea unui control foarte

mare şi să nu se ajungă la declanşarea stării de orgasm.

Când cei doi iubiţi vor fi la o oarecare distanţă, timp de câteva minute, ei vor închide ochii şi vor emite mental *mantra*, apoi se vor focaliza în interior asupra ecranului mental şi vor vizualiza cât mai exact imaginea *yantra*-ei propriului corp. Înaintea fazei următoare este foarte importantă atingerea stării de control, deoarece este bine ca ambii iubiţi să aibă un control desăvârşit.

În continuare, bărbatul se va întinde pe spate în poziţia pe care a adoptat-o la **tehnica individuală a percepţiei**. Va închide ochii şi va rosti de trei ori *mantra*, mental. Apoi va urmări să vizualizeze imaginea propriului corp ca pe o *yantra*. Femeia va rămâne în picioare şi va aştepta ca bărbatul să aibă o stare de control desăvârşit. Când bărbatul îi va comunica faptul că este pregătit, ea se va aşeza pe pat lângă el şi va cuprinde baza penisului (*lingam*-ului) cu degetul arătător şi degetul mare (policarul) de la mâna dreaptă. Degetele alunecă apăsând uşor de-a lungul penisului (*lingam*-ului), până la gland şi peste gland, după care va îndepărta mâinile. Femeia va face doar **o dată** acest lucru, dacă penisul (*lingam*-ul) s-a rigidizat. Dacă nu s-a rigidizat, ea va cuprinde şi a doua oară baza penisului (*lingam*-ul), repetând procedeul anterior. Este necesar să fie amintit faptul că ***degetele trebuie să alunece dinspre bază spre gland***, după care mâna ei se va desprinde de pe penis. După ce penisul (*lingam*-ul) s-a rigidizat, femeia va încheia acest procedeu.

După aceasta, ea se va aşeza în genunchi, cu picioarele depărtate peste abdomenul bărbatului, cu bustul ridicat şi faţa îndreptată spre capul lui. Femeia va cuprinde penisul (*lingam*-ul) cu degetul arătător şi degetul mare ale mâinii drepte. Mâna stângă se află pe coapse sau în altă poziţie care-i asigură menţinerea unui echilibru corect. Ea îşi va ridica şoldurile deasupra penisului (*lingam*-ului) şi îl va introduce în vagin, apoi îşi va coborî trupul până când penisul (*lingam*-ul) este introdus în vagin atât de adânc cât îi este posibil şi plăcut femeii. Ea va rămâne nemişcată în această postură, de asemenea şi bărbatul.

Femeia va aşeza mâinile peste mâinile bărbatului, care sunt plasate pe abdomen. Ea va închide ochii. Bărbatul va folosi acum imaginea mentală fermă a contracţiilor musculare. El se va concentra asupra muşchilor şi a canalelor din interiorul penisului (*lingam*-ului) şi îşi imaginează foarte ferm că acestea se umplu atunci când el încordează muşchii PC, ai zonei inghinale şi ai pântecului. El va menţine contracţia atât timp va putea face aceasta, după care se va relaxa. Femeia va simţi mişcările de contracţie ale penisului bărbatului în vagin şi-i va comunica bărbatului ceea ce a simţit. Bărbatul repetă contracţia

apoi se relaxează. După o clipă de concentrare, bărbatul repetă a treia oară contracţia, o menţine cât va putea de mult, după care se relaxează. Cei doi vor menţine această poziţie în tăcere.

Apoi femeia îşi va îndrepta puterea de concentrare asupra musculaturii vaginale, păstrând ochii închişi. După ce imaginea mentală şi concentrarea au atins nivelul dorit, ea îşi va încorda cât va putea de mult muşchii vaginali. Bărbatul simte cum aceşti muşchi îi strâng penisul (*lingam*-ul). După ce contracţia s-a încheiat, el va comunica iubitei senzaţia pe care a resimţit-o. Ea va repeta contracţia, după care se va relaxa. Apoi, femeia execută a treia contracţie, atât de puternică şi atât de îndelungată ca durată, cât îi este posibil să realizeze acest lucru.

Acum perechea va zăbovi liniştită în această poziţie, urmărind să emită mental *mantra* şi să aibă o cât mai clară imagine mentală a *yantra*-ei în vederea păstrării controlului. După aceasta, bărbatul îşi va relaxa picioarele şi le va întinde. Femeia îşi va mişca şoldurile într-un mod în care să-i provoace plăcere ei, cât şi bărbatului.

Cuplul va începe fuziunea erotică în această poziţie. Amândoi pot acţiona în această poziţie cu mişcări ale trupului, cu atingeri şi stimulări în scopul generării plăcerii. Este foarte important să se menţină controlul. Întotdeauna când unul dintre ei simte apropierea stării de orgasm şi faptul că nu poate controla aceasta, va semnala acest aspect fiinţei iubite prin strângerea braţului. În acest caz, fuziunea erotică amoroasă se va întrerupe imediat, până la redobândirea completă a controlului.

Cuplul va continua jocul amoros în această poziţie până când fiecare a atins măcar o dată punctul în care să solicite întreruperea în vederea redobândirii controlului deplin. Combinaţia dintre *mantra*, *yantra* şi focalizarea puternică

mentală va trebui să fie folosită de iubiţi atunci când unul dintre ei a semnalat întreruperea mişcărilor. În acest mod, jocul amoros va putea avea o durată care depinde doar de dorinţa iubiţilor, dar în care va fi menţinută o stare de control perfect al energiei erotice. Apoi femeia va îndepărta penisul din vagin şi se va culca alături de bărbat. Din acest moment, ei se vor putea bucura de jocul plăcerilor în orice mod doresc.

Maeştrii tantrici recomandă preluarea alternativă a rolului activ şi pasiv, deoarece prin aceasta se va uşura controlul şi se va putea prelungi starea de plăcere. Indiferent de poziţia pe care o va adopta cuplul în timpul fuziunii amoroase, se va folosi semnalul de întrerupere a interacţiunii amoroase când unul dintre cei doi iubiţi va simţi că a pierdut controlul, iar dacă practica controlului energiei erotice va fi exersată în orice postură amoroasă sau în orice situaţie amoroasă, controlul va fi tot mai uşor de menţinut.

Atât preludiul, cât şi actul amoros propriu-zis pot fi extinse în acest mod atât timp cât doresc ambii iubiţi, iar orgasmele ce vor surveni în această interacţiune amoroasă vor fi controlate şi vor avea o mai mare intensitate decât cele din angrenările amoroase obişnuite. Cei doi iubiţi vor emite mental *mantra* şi vor urmări să canalizeze întreaga energie amoroasă survenită în urma acestei fuziuni către centrii superiori sau în direcţii în care ei consideră că manifestă un deficit de energie. După ce această fuziune amoroasă s-a încheiat, va urma etapa de postludiu, în care cei doi se vor îmbrăţişa şi vor urmări să-şi împărtăşească trăirile minunate din timpul acestei fuziuni amoroase, dar şi de pe parcursul celorlalte nopţi. Vor merge şi se vor aşeza la masă unde vor servi o hrană uşoară şi vor avea o conversaţie despre cele petrecute în cele **7 Nopţi ale Tantrei**, care s-au încheiat.

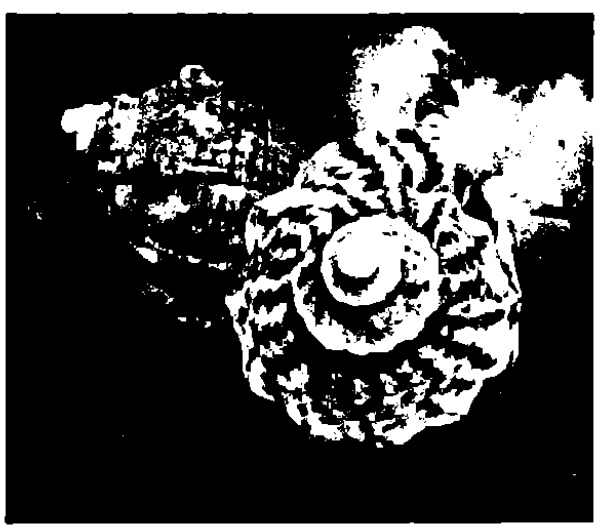
După aceasta, maestrul tantric a continuat să vorbească celor doi:

„Veţi păşi într-un nou mod pe pământul de sub privirile voastre. Aţi devenit conştienţi de esenţa voastră cea mai lăuntrică, de ceea ce este divin în voi. Datorită acestui lucru sunteţi conştienţi de marea plăcere şi marea forţă pe care o stăpâniţi. Acum sunteţi ca nişte nou născuţi în ceea ce poate fi numit esenţa vieţii tantrice. Fiecare nou pas îl veţi face gândit şi îl veţi stăpâni. Pe propria voastră cale veţi ajunge la înălţimi spirituale nebănuite. Tehnicile pe care le-aţi cunoscut vor spori din ce în ce mai

mult energia şi forţa voastră, în măsura în care acestea vor fi practicate. Fiecare zi a vieţii pe care o veţi trăi în mod tantric vă va oferi mai multă cunoaştere a unor capacităţi mai mari de a primi plăcere şi de a oferi plăcere, energie mai mare şi o putere mai mare de control a acesteia, un control mai bun al vieţii voastre şi a tot ceea ce veţi descoperi în acest Univers, deoarece veţi fi uniţi cu voi înşivă, uniţi cu pământul, uniţi cu toţi ceilalţi, uniţi cu Universul, conştienţi de esenţa voastră, iar astfel veţi avea posibilitatea de a fi în contact cu esenţa voastră nemuritoare care este aceeaşi cu cea a întregii existenţe. Faceţi fiecare pas cu certitudinea că acesta va fi mai plin de plăcere decât orice plăcere aţi cunoscut până acum, deoarece este o existenţă ca esenţă a plăcerii, iar trupul vostru este cheia, este sediul tuturor acestor forţe creatoare. Acum voi sunteţi o parte a unităţii tuturor esenţelor care au existat şi vor exista vreodată. Vi se va destăinui forţa, plăcerea şi puterea peste toate lucrurile.“

Cele **7 nopţi ale Tantrei** şi tehnicile individuale pentru bărbaţi şi femei au dezvăluit principiile de bază ale sexualităţii tantrice, ceea ce conduce la intensificarea sexualităţii, a controlului energiei sexuale şi vitale, la capacitatea de a utiliza această energie rezultată către celelalte domenii ale vieţii. Practica tehnicilor prezentate îi va ajuta pe toţi cei care se iubesc să se cunoască mai bine şi să aprofundeze orice relaţie de iubire în cuplu. Nu trebuie să se uite că ***pe maestru îl face întotdeauna exerciţiul***, aşa că tehnicile individuale, dar şi cele de cuplu trebuie să fie practicate o anumită perioadă de timp, astfel încât să se atingă un control desăvârşit al energiei erotice la nivel individual, dar şi la nivelul relaţiei de cuplu. Pe măsură ce fiinţele vor aprofunda aceste tehnici, vor observa că posibilităţile ce se deschid pentru ele sunt practic nelimitate, iar aprofundarea plăcerii va conduce către o cunoaştere plenară a propriei fiinţe. Astfel se poate ajunge la desăvârşirea armoniei într-un cuplu care practică continenţa sexuală.

Deschiderea permanentă faţă de fiinţa iubită şi deplina toleranţă faţă de aceasta, transfigurarea fiinţei iubite, comuniunea cu energiile subtile benefice din Macrocosmos, revelarea dimensiunii sacre a iubirii, iubirea sublimă şi necondiţionată, iată primele roade ale practicii acestei tehnici profund spirituale, care va face să se instaleze în universul fiinţei noastre o fericire copleşitoare.



16.
PRELUDIUL, LUDIUL, POSTLUDIUL ŞI EFECTUL TAINIC DE „AVALANŞĂ"

În perioada contemporană majoritatea fiinţelor umane fac o mare greşeală şi anume faptul că toată atenţia lor este focalizată, în principal, asupra momentului orgasmului cu ejaculare, iar după ce acesta a fost atins urmează o perioadă de apatie şi dezinteres. De obicei, de această situaţie este responsabil bărbatul deoarece el tinde să atingă orgasmul cu ejaculare cu repeziciune, cel mai adesea fără a o satisface deloc pe femeie.

Actul amoros nu trebuie privit ca un „sprint de o sută de metri", care se va sfârşi într-un colaps total. Această situaţie tragică tinde să creeze adeseori stări intense de frustrare şi de gol care generează resentimente în celălalt (în femeie, mai ales) fenomen cunoscut în mod umanim ca depresie post-coitum. Când cuplul continent se familiarizează cu necesităţile sexuale ale celuilalt, ale fiinţei iubite, adaptarea reciprocă generatoare de fericire şi împlinire este naturală şi foarte facilă.

Orice stimulent sexual, erotic poate face parte din preludiu dacă acesta produce o armonizare fizică şi subtilă a cuplului. Învăţăturile orientale secrete afirmă că femeia, la fel ca şi apa, fierbe greu şi se răceşte greu după aceea. Reversul este valabil în cazul bărbatului, care este comparat cu focul şi care, dacă nu este continent, se aprinde repede şi se stinge cu repeziciune. Cu toate acestea, dacă cei doi sunt continenţi şi corect echilibraţi, se vor transforma foarte mult unul pe celălalt. Echilibrul „focului" şi al „apei", în cazul cuplului perfect continent, dă naştere la „vapori", care se „ridică" în mod natural. Această mişcare care apare în cazul cuplului perfect continent este analoagă ascensiunii (sublimării) energiei vitale prin canalele (*nadi*-urile) şi centrii de forţă subtili (*chakra*-ele). În timpul uniunii sexuale, realizate cu continenţă, această ascensiune are loc spontan atunci când există armonie şi echilibru în jocul amoros.

Dacă pasiunea amoroasă clocoteşte în unul dar de-abia se trezeşte în celălalt, atunci cuplul trebuie să urmărească să armonizeze cât mai bine aceste două stări. Jocul amoros trebuie întotdeauna realizat, mai curând, cu dorinţa sinceră a împlinirii şi fericirii absolute a celuilalt decât pentru obţinerea unei satisfacţii egoiste.

Sfârşitul jocului amoros este la fel de important ca şi preludiul. Fructul paradisiac al dragostei se va putea coace doar prin hrănirea atentă şi sistematică a copacului în care el creşte. După atingerea orgasmului fără ejaculare (descărcare), cei doi iubiţi trebuie să rămână în uniune intimă un scurt interval de timp, iar după aceea ei trebuie să urmărească să se afle la cel puţin câţiva kilometri distanţă unul de celălalt. Aceasta permite atunci amplificarea transfigurării şi a cosmizării relaţiei şi totodată asigură schimbul reciproc de energii subtile la distanţă şi absorbţia amplificată prin **EFECTUL DE AVALANŞĂ** a fluidelor vitale, care îi revitalizează profund. Acesta este momentul tainic când cei doi se pot cunoaşte pe o cale paranormală, reciproc, mult mai bine, într-un mod inefabil non-verbal, subtil, spiritual. Împărtăşind astfel de fiecare dată o nouă experienţă extatică, ei vor avea multe de asimilat unul de la celălalt dacă vor fi atenţi la ceea ce se produce atunci în fiinţa lor. Este recomandată meditaţia în timpul îmbrăţişării intime, având Lingam-ul introdus în Yoni fără a atinge însă orgasmul cu ejaculare (descărcare).

După efortul fizic intens al actului amoros şi după starea de delicioasă eliberare pe care o face să apară orgasmul fără ejaculare (descărcare), corpul fiecăruia se găseşte într-o stare de unică relaxare. Acum este momentul în care postludiul amoros urmează ca o necesitate a firii, moment în care cei doi iubiţi urmăresc să împărtăşească cât mai mult din trăirile avute şi să facă

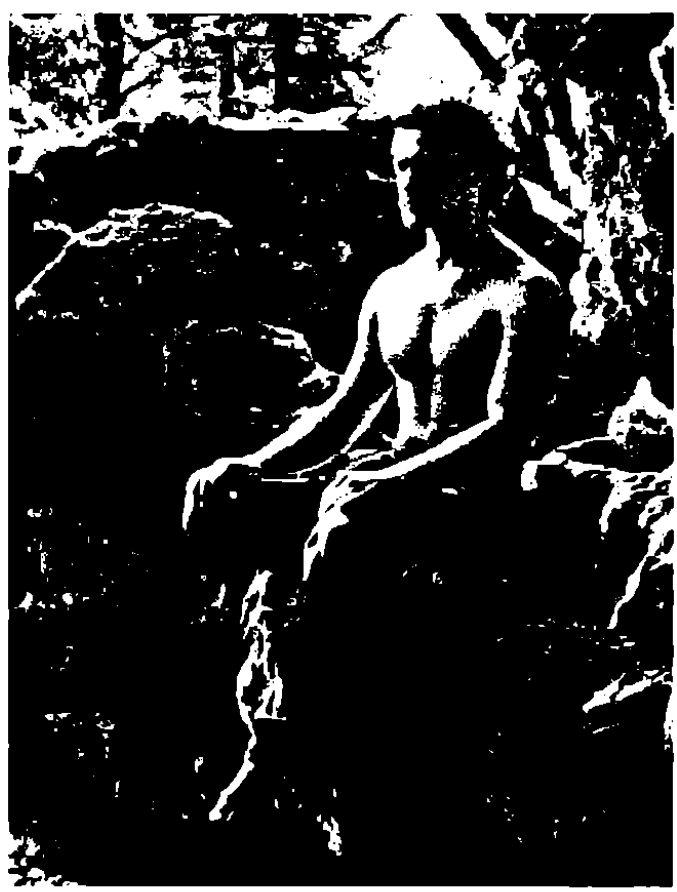
să crească starea de iubire şi de intimitate dintre ei. Această stare beatifică este foarte favorabilă meditaţiei şi absorbţiei reciproce. Întinşi amândoi, nemişcaţi, cu braţele şi cu picioarele intim înlănţuite, rămânând cel mai bine cu organele sexuale în uniune, cei doi iubiţi pot experimenta atunci contopirea euforică completă a identităţii lor diferite. Folosiţi din plin aceste momente privilegiate pentru a vă focaliza ferm mintea asupra unei mantra, asupra unui sunet subtil, permiţând astfel valurilor de extaz să-şi continue fluxul lor neîntrerupt.

Urmăriţi şi chiar refuzaţi începerea uniunii intime amoroase fără preludiu. Textele străvechi insistă asupra preludiului şi asupra armonizării depline dintre cei doi iubiţi.

Un savant care a studiat psihologia feminină povesteşte despre confidenţele pe care i le-a făcut o femeie:

„Oh, voi bărbaţilor care doriţi să câştigaţi afecţiunea femeii şi ca acest sentiment să rămână nealterat în inima ei, dezmierdaţi-o îndelung înaintea actului sexual şi nu neglijaţi nici un amănunt pentru a o pregăti cum se cuvine în vederea penetrării. Exploraţi-o în toate intimităţile ei, negândindu-vă la nimic altceva în timpul acela. Căutaţi să-i ghiciţi dorinţele şi nu pierdeţi momentul favorabil pentru a începe actul erotic propriu-zis, adică atunci când îi vedeţi ochii umezi şi buzele întredeschise. Atunci începeţi, dar nu înainte de a o aduce în această stare.

Apoi penetraţi-o uşor, şi, dacă veţi avea grijă să vă mişcaţi în mod convenabil pentru ea, plăcerea ei va fi uriaşă. Strângeţi-o la piept, presăraţi sărutări pe obrajii ei şi păstraţi mereu *lingam*-ul în vaginul ei, căutând ca ea să atingă orgasmul, deoarece acest lucru vă va încununa de succes opera.



Dacă prin graţia lui Dumnezeu Cel Preaînalt, aţi reuşit aceasta, aveţi grijă să nu vă retrageţi membrul viril, ci păstraţi-l în vagin, copleşind astfel femeia cu o plăcere fără de egal. Apropiaţi-vă urechea şi ascultaţi-i gemetele şi suspinele căci ele dovedesc cât de mare este plăcerea pe care i-aţi produs-o.

Când încetarea penetrării pune capăt jocului amoros, nu vă ridicaţi brusc, ci retrageţi-vă cu precauţie membrul şi rămâneţi lângă iubită, întinşi pe partea dreaptă. Nu fiţi asemenea unui catâr care se aruncă pe femela lui, ci fiţi fidel adevăratelor principii ale artei de a iubi. Nu procedaţi deci, ca acela care atunci când nu mai simte nici o plăcere se ridică, retrăgându-şi lingam-ul. Acest prost obicei trebuie îndepărtat deoarece nu face nici o plăcere iubitei. În concluzie, un amant veritabil nu trebuie să uite aceste recomandări dacă doreşte ca relaţia sa amoroasă să fie împlinitoare." (*Nefzani- Grădina desfătărilor*)

Iată şi părerea unei curtezane:

„O, tu cel care mă întrebi, ceea ce-ţi atrage iubirea şi aprecierea femeii în timpul actului sexual sunt tocmai jocurile şi îmbrăţişările care îl preced, iar mai apoi, controlul deplin asupra ejaculării.

Crede-mă că sărutările, muşcăturile uşoare, îmbrăţişările, plimbarea buzelor pe sânii ei astfel încât să-i umezeşti cu saliva proaspătă, acestea sunt lucrurile care îi vor câştiga afecţiunea şi totodată pasiunea faţă de tine.

Acţionând astfel, orgasmele celor doi vor fi simultane, punctul culminant al plăcerii având loc în acelaşi timp, atât la bărbat cât şi la femeie. Membrul viril va resimţi orgasmul femeii, făcând astfel ca iubiţii să resimtă o plăcere uriaşă.

Iată secretul iubirii, iar dacă lucrurile nu se desfăşoară astfel, femeia nu va avea parte de o plăcere deplină şi nu va cunoaşte deliciile orgasmului dilatat în nemărginire. Află că femeia nu îşi va vedea dorinţele satisfăcute şi nu îl va iubi pe cel care nu va fi capabil să o aducă în pragul orgasmului; în schimb bărbatul care va reuşi această performanţă, va cunoaşte cea mai pasională iubire din partea iubitei lui, chiar dacă aspectul său fizic este mai puţin reuşit.

Astfel, ia aminte şi pune totul în joc pentru a face ca orgasmele iubiţilor să aibă loc simultan, deoarece aceasta este cheia amorului perfect." (*Nefzani- Grădina desfătărilor*)

Zonele erogene sunt în realitate nişte focare de rezonanţă cu anumite sfere nesfârşite de energie benefică ce există în Macrocosmos. Ele sunt mai mult sau mai puţin extinse, mai mult sau mai puţin numeroase şi mai mult sau mai puţin sensibile, adică trezite, la o fiinţă umană, în funcţie de sexul acesteia, în funcţie de semul zodiacal şi de persoană.

Pentru a dovedi fiinţei iubite că o iubim şi că dorim să o cunoaştem mai bine este necesar să începem să-i cunoaştem zonele erogene, care ne pot dezvălui multe secrete şi care ne pot aduce apoi satisfacţii nebănuite, dar pot şi creşte gradul de intimitate dintre cei doi iubiţi. Aceste zone erogene sunt părţi

privilegiate ale trupului care sunt cu mult mai bogate în receptori senzuali şi care sunt şi mult mai sensibile decât restul corpului. Atunci când sunt stimulate prin tandre şi experte mângâieri, ele trimit mesaje complexe la creier, care este sediul excitaţiei şi care integrează imediat aceste mesaje şi le transformă în influx nervos. Acest influx este apoi retransmis imediat la organele genitale sub formă de senzaţii intense şi delicioase care ne umplu de fericire. Prin urmare, cel puţin din acest punct de vedere, se poate spune că egalitatea dintre bărbaţi şi femei este o problemă deja rezolvată: în cazul ambelor sexe, zona erogenă principală, care este în mod egal comună, este şi rămâne creierul.

Se mai poate spune că zonele erogene sunt împărţite în două categorii. Astfel, avem zonele erogene primare, a căror excitare este foarte necesară pentru provocarea orgasmului. Acestea sunt strict localizate în zona genitală. Bărbatul nu deţine decât o singură asemenea zonă, glandul Lingam-ului, spre deosebire de femei, care au şapte asemenea zone: colul (cervix-ul), anusul, labiile, uretra, punctul G, clitorisul şi canalul vaginal. Aceste şapte zone sunt independente dar, cu toate acestea, ele pot totuşi să acţioneze la unison, într-o tainică sinergie, care se manifestă mai ales în cazul amorului cu continenţă.

Adeseori zonele primare trebuie să fie puse în stare de receptivitate maximă prin stimularea intensă şi prelungită a zonelor erogene secundare, care singure, sunt insuficiente pentru a provoca orgasmul fără descărcare sau ejaculare. De fapt, după considerentele sexologiei contemporane, clitorisul se prelungeşte la unele femei foarte senzuale şi vitale printr-o zonă care urcă de-a lungul peretelui anterior al vaginului şi este consolidată la cealaltă parte prin intermediul aşa numitului punct G. Această zonă erogenă primară, care este bifocală în cazul femeii, este o zonă continuă din punct de vedere anatomic şi

adesea este extrem de sensibilă la unele femei. În plus, ambele ei extremităţi pot fi excitate în mod independent. De unde şi distincţia între orgasmele clitoridiene, clitorido-vaginale, urinare, anale, cervico-uterine, totale şi cele vaginale. Suprafaţa relativ mare a acestei zone şi complexitatea ei extraordinară explică de ce o femeie care a suferit o excizie a clitorisului poate cu toate acestea să ajungă la starea de orgasm fără descărcare.

Pe de altă parte, atât glandul la bărbat cât şi clitorisul la femeie sunt branşate direct cu creierul. Mesajele senzitive foarte plăcute care sunt transmise şi receptate utilizează un sistem reflex arhaic, dar care este foarte eficient şi care foloseşte ca intermediari muşchii, şi care face ca influxul energetic să urce direct până la creier. În plus s-a observat că acest sistem funcţionează în ambele sensuri: astfel, dorinţa amoroasă intensă poate fi activată atât dinspre creier în jos, cât şi de jos către în sus.

În ceea ce priveşte zonele erogene secundare, distingem trei localizări, a căror putere erogenă merge în sens crescător:

*1. **Zonele erogene extra-genitale***, a căror putere şi suprafaţă sunt foarte variabile de la o persoană la alta, în funcţie de gradul de trezire erotică şi de vitalitate; par a fi mai sensibile la femeile care au atins deja o anumită stare de senzualitate.

*2. **Zonele erogene para-genitale*** (partea de jos a abdomenului, regiunea vintrelor şi cea a perineului), sunt cvasi-identice atât la bărbat cât şi la femeie, şi au în ambele cazuri aproape aceeaşi putere erogenă.

*3. **Zonele erogene genitale***, care cuprind ansamblul organelor genitale externe (scrotul, învelişul Lingam-ului, buzele vulvare, intrarea vaginului, pubisul).

Aceste zone erogene secundare sunt accesibile oricărui gen de stimulare erotică persistentă. Sensibilitatea lor este chiar foarte bogată, cuprinzând orice gamă, inclusiv pe cea a durerii (cu toate că în mod normal nu este necesar să experimentăm acest aspect). Însă chiar dacă sunt suprastimulate, ele nu conduc imediat la starea de orgasm. Ne putem juca astfel ore în şir fără ca efectele lor să depăşească un anumit prag sau, în cazul continenţei amoroase, să fie epuizate. Aceasta spre deosebire de zonele erogene primare, care, o dată activate, conduc în cele din urmă la orgasm fără descărcare sau ejaculare dar care pot să dea dovadă şi de momente refractare.

În acest context atât bărbaţii, sau mai ales bărbaţii, cât şi femeile nu trebuie să uite că preludiul prelungit, iar apoi postludiul în cadrul fuziunilor amoroase cu continenţă şi transfigurare sunt foarte importante, acestea putând să conducă la amplificarea stării de iubire şi la trăirea ulterioară a unor stări extatice.

ZONELE EROGENE LA FEMEIE

„Dumnezeu a creat săruturile pe buze, obraji şi pe gât, pentru ca atingerea buzelor fragede să provoace rapid erecţia bărbatului. Şi tot El, în marea Sa înţelepciune, a înfrumuseţat pieptul femeii cu sâni voluptoşi, iar obrajii i-a făcut îmbujoraţi şi strălucitori. A înzestrat-o cu ochi frumoşi, care inspiră iubire, cu gene lungi şi tăioase ca nişte săbii ascuţite. În plus a înfrumuseţat-o cu un pântece rotund, având la mijloc un buric atrăgător.

A binecuvântat-o, de asemenea, cu şolduri majestuoase, făcând ca toate aceste minunăţii să fie susţinute de două fese rotunde minunate. Între cele două coapse a fost creată arena confruntărilor care, fiind cărnoasă, seamănă cu capul unui leu, fiind numită vulvă. Ah! Câţi oameni au murit din cauza ei, şi câţi eroi sunt printre ei!!

Dumnezeu a mai dăruit acestei fiinţe neasemuite o gură, o limbă, şi două buze, făcând-o să semene cu urma piciorului unei gazele în nisipurile deşertului. Toate aceste frumuseţi sunt susţinute de două coloane mirifice, care sunt dovezi vii, grăitoare ale puterii şi înţelepciunii divine; le-a modelat astfel încât să fie nici prea lungi, dar nici prea scurte, împodobindu-le cu genunchi, cu pulpe şi cu glezne delicate.

Atotputernicul, a scufundat femeile, se spune, într-un ocean de splendori, de voluptăţi şi de delicii neînchipuite; le-a acoperit cu veşminte scumpe, cu centuri strălucitoare şi cu surâsuri excitante. Slavit fie Cel care a creat femeile cu nurii şi formele lor apetisante, cu părul, talia, bustul, sânii care se umflă de dorinţă, cu gesturile lor lascive.

Stăpânul universului le-a dat puterea de a seduce orice bărbat; fie că este slab sau puternic, el va deveni în final umilul lor adorator şi servitor. Femeile aduc unirea sau dezbinarea, bucuria sau necazul. (...)

Eu, supusul lui Dumnezeu, îi mulţumesc pentru faptul că nimeni nu este ferit de iubire pentru frumoasele femei şi pentru faptul că nici un bărbat nu se poate sustrage dorinţei de a le iubi, nici dacă se desparte de ele, nici dacă îşi schimbă toate obiceiurile, şi nici dacă fuge în orice colţ al lumii.“ (Nefzani- Grădina desfătărilor)

1.Părul şi pielea capului

Această zonă este foarte excitantă mai ales datorită destinderii considerabile pe care o conferă întregii fiinţe, înainte sau după fuziunea amoroasă. Din motive încă puţin cunoscute, această regiune extrem de vascularizată (fiind zona care sângerează cel mai abundent în cazul unei răni) pare a fi mai sensibilă la femeie.

2. Faţa

Epiderma feţei femeii este mai fină, prin urmare ea este cu mult mai sensibilă decât cea a bărbatului. Acest aspect este adevărat şi pentru buze, pentru pielea frunţii, pentru cea a tâmplelor sau chiar pentru pleoape. Micile săruturi pe globii oculari sunt cu atât mai excitante cu cât, ea având atunci ochii închişi, îşi imaginează mult mai greu ceea ce va urma.

3. Gura

În fuziunea amoroasă sărutul este mai întâi o modalitate mai intimă de a face cunoştinţă cu fiinţa celuilalt. Din nefericire, în cazul anumitor cupluri sau fiinţe, sărutul se uzează în timp, când intimitatea este obţinută şi când apare chiar o anumită stare de plictiseală. La femeile foarte senzuale şi trezite amoros, gura, foarte energizată erotic, le face să trăiască starea inefabilă şi profundă de orgasm oral, atunci când ele se joacă foarte adânc şi transfigurator cu Lingam-ul erect al iubitului lor.

4. Gâtul

Gâtul femeii este foarte sensibil, atât la exterior cât şi în interior, în momentul când face amor oral iubitului său. Adesea aceasta este prima regiune, după faţă şi gură, către care bărbatul coboară înainte de a se aventura mai jos. Supleţea sa permite mişcări foarte senzuale.

5. Ceafa

Ca şi în cazul bărbatului, senzaţiile intense care sunt oferite de această zonă sunt mai amplificate, mai ales în partea cea mai de sus a coloanei.

6. Subsuorile

Acestea participă plenar la starea de excitare, în principal prin intermediul secreţiilor de feromoni. În această direcţie este necesar să cunoaştem faptul că mai ales mirosul pregnant al bărbatului viril şi puternic este cel care atrage femeia, şi nu invers.

7. Brațele

Asemenea pliului genunchiului sau al gleznelor, a căror piele este deosebit de fină, fețele interne și posterioare ale brațelor se pot revela ca fiind foarte sensibile și receptive la mângâieri.

8. Abdomenul

Ca și în cazul părții superioare a coapselor, pielea abdomenului, și mai ales cea din partea de jos a acestuia (cea de la nivelul uterului) este foarte receptivă la toate formele de mângâieri și atingeri senzuale, la anumite femei. În ceea ce privește ombilicul, aceasta este una din zonele erogene cu totul extraordinare în cazul femeii.

9. Adâncitura șalelor

Cu alte cuvinte, zona lombară. În cazul femeii trezite erotic, această regiune este de asemenea un focar extrem de important al senzualității, care poate fi angrenat în toate tipurile de poziții erotice.

10. Fesele

Atunci când sunt rotunde, mari și fermecătoare, ele sunt un principal punct al atracției erotice (în cazul ambelor sexe). Deși puțin inervată, regiunea fesieră provoacă în realitate o gamă complexă de senzații erotice la femeile care sunt foarte vitale și trezite erotic.

11. Coapsele

Mângâierile foarte incitante realizate la nivelul părții interioare a coapselor corespund unui adevărat semnal sexual tip ... bombă, care este cu atât mai excitant cu cât urcăm mai sus către bazin. După acest semnal, vom putea zăbovi cât dorim, pentru a provoca senzații erotice copleșitoare.

12. Regiunea plantară

Ca și fesele, talpa piciorului este o regiune puternic investită de anumiți

bărbaţi. Cel care are anumite fantasme cu privire la eleganţa unui pantof cu toc subţire va putea acorda un interes deosebit degetelor dezgolite de la picioare. Femeile care se gâdilă să nu se abţină de la savurarea acestor senzaţii, care le fac să transmute în flux aproape continuu potenţialul sexual, mai ales când ele nu pot atinge starea de orgasm.

13. Sânii

Puterea erogenă a sânilor este atât de mare încât poate conduce, dacă nu la orgasm (în cazul femeilor extrem de senzuale), cel puţin la pragul acestuia în cazul multor femei, atunci când sânii lor sunt sărutaţi de către iubiţii lor. Această sensibilitate uriaşă, a cărei centru este mamelonul, este susţinută de o adevărată reţea de nervi care este legată direct de centrii sexuali ai creierului. Dar anumite mângâieri prea apăsate pot deveni dezagreabile, mai ales la sfârşitul ciclului menstrual sau sub influenţa anumitor pilule contraceptive.

14. Perineul

Ca şi în cazul bărbaţilor, mângâierile intense şi persistente la acest nivel sunt extrem de eficiente erotic şi tocmai de aceea ele joacă adeseori un rol major.

15. Regiunea anală

După ce a fost multă vreme un subiect tabu, mângâierea anală (cu sau fără introducerea degetului sau a Lingam-ului) s-ar părea că este foarte apreciată în mod spontan de femeile care sunt natural înzestrate ca să savureze orgasmul anal.

16. Organele genitale externe

Bogat inervate şi extrem de sensibile, aceste zone (altfel spus muntele lui Venus, foarte proeminent la femeile foarte senzuale, buzele mari şi cele mici, intrarea vaginului), chiar dacă sunt secundare au totuşi o importanţă considerabilă, deoarece stimularea lor foarte puternică, mai ales cu limba şi buzele, condiţionează deseori acceptarea de către femeie a actului amoros cu continenţă, generând stări de plăcere de o intensitate foarte mare.

17. Clitorisul

Stimularea manuală directă a glandului clitoridian, care este extrem de sensibil, riscă să devină destul de dureroasă, şi de aceea unele femei preferă să le fie mângâiată această zonă numai cu limba. În felul acesta, multe femei trăiesc stări de orgasm clitoridian de o intensitate copleşitoare. Sensibilitatea cu totul aparte a clitorisului la femeile care sunt supersenzuale nu este legată nici de mărimea, nici de forma lui şi nici măcar de situarea lui mai mult sau mai puţin ascunsă.

Orgasmul clitoridian fără descărcare îi permite femeii să trăiască primele stări inefabile androginale dacă este trăit plenar şi profund de peste 21 de ori.

18. Focarul G

Acest punct misterios extraordinar de excitant este zona de corespondenţă la nivelul trupului femeii a lui *Yoni Chakra*, care este Centrul secret de forţă al orgasmului fără descărcare. Acesta se află plasat în vagin şi se găseşte cam la 2-3 cm sub deschizătura uretrei. El poate fi la început trezit şi dinamizat printr-o mângâiere circulară, care este realizată cu vârful limbii, mai ales atunci când femeia are vezica urinară suficient de plină şi ea este capabilă să-şi inducă starea de orgasm urinar.

19. Uretra

Zona uretrei şi deschizătura acesteia îi procură femeii stări de plăcere cu totul formidabile, mai ales atunci când ea are orgasm urinar şi lasă să-i ţâşnească mici jeturi de urină în timp ce este viguros penetrată cu *Lingam*-ul de iubitul ei. Acesta poate fi un minunat substitut pentru orgasmul fără descărcare, pe care unele femei (destul de multe la număr) nu sunt deocamdată capabile să-l atingă altfel. Femeia poate să-i ceară iubitului ei să o dezmierde cu limba şi cu buzele la deschizătura uretrei. Pentru a-i crea stări extraordinare de plăcere, bărbatul poate să-şi introducă vârful limbii în deschizătura uretrei iubitei sale, făcând-o astfel să se deschidă progresiv, în timp ce femeia îşi induce o stare iminentă de orgasm urinar.

20. Colul (cervixul)

Atunci când cei doi iubiţi sunt perfect compatibili din punct de vedere sexual şi femeia trăieşte stări foarte intense de orgasm cervico-uterin (fără descărcare), colul ei începe să se dilate în mod gradat şi, mai ales atunci, iubitul ei poate să o penetreze cu *Lingam*-ul chiar în deschizătura atunci dilalaltă a colului. Stările amoroase pe care le trăieşte astfel femeia sunt de neuitat, iar intensitatea stării de orgasm este, mai ales atunci, maximă.

ZONELE EROGENE ALE BĂRBATULUI

„Un bărbat, ca să merite admiraţia şi compania femeilor, trebuie să aibă un membru puternic şi viguros, care intră în erecţie, se îngroaşă şi devine dur; de asemenea, el trebuie să îşi poată suspenda la nesfârşit ejacularea. Un asemenea bărbat este apreciat de către femei deoarece se ştie că, în general, femeia iubeşte bărbatul cu atât mai mult cu cât acesta îi poate dărui mai multă plăcere în timpul jocului amoros transfigurator. Pentru aceasta este necesar, în cele mai multe cazuri, ca lingam-ul bărbatului să fie mare şi destul de lung pentru a reuşi să o satisfacă pe deplin, pieptul lui să fie larg şi puternic, iar fesele tari şi musculoase; este necesar ca el să-şi controleze ejacularea şi să intre rapid în erecţie, membrul său să penetreze până în profunzimile vaginului femeii şi să-i atingă cele mai îndepărtate zone. Numai acela va fi adorat cu adevărat de femei.“ (Nefzani- Grădina desfătărilor)

1. Mâinile

Fiind sediul principal al atingerii şi instrumentul mângâierii prin excelenţă, care este în legătură cu centrul afectiv, mâinile nu fac altceva decât să ofere o mare plăcere. Ele sunt foarte bogate în receptori nervoşi, mai ales palma, care se arată a fi foarte sensibilă la cea mai uşoară atingere sau mângâiere amoroasă.

2. Ochii

În cazul bărbatului, mai mult decât la femeie, rolul vederii este foarte important. Mulţi bărbaţi pot astfel să fie excitaţi de un trup feminin nud şi armonios, chiar înainte de a fi atins măcar în treacăt femeia iubită. În această direcţie, se spune chiar că bărbaţii au ochi ca să vadă frumuseţea iubitei, iar femeia are ochi ca să fie văzută de iubitul ei.

3.Gura

Puterea erotică a gurii este aproape aceeaşi atât la bărbat cât şi la femeie. Sărutul frenetic implică atât atingerea, cât şi gustul şi mirosul, sărutul profund mobilizează cinci dintre cele 12 perechi de nervi cranieni.

4. Urechile

Atragem aici atenţia asupra zonei din spatele urechilor, care este foarte bogată în ţesuturi nervoase, sau a celei de la nivelul lobilor, care poate fi muşcată uşor sau mângâiată în trecere cu părul, în timpul unui sărut.

5. Gâtul

Mai ales părţile laterale ale acestuia, care sunt traversate de nervi senzitivi importanţi, se revelează a fi extrem de receptive. Un simplu şi mic sărut pe gât poate fi un stimul erotic direct.

6. Pieptul

S-ar părea că bărbaţii pe care stimularea propriilor mameloane îi excită foarte mult sunt destul de puţini. De fapt, puterea erogenă a mameloanelor este în general destul de redusă la bărbat, aceasta însă în folosul restului suprafeţei pieptului, care este foarte sensibilă la stimularea erogenă care este exercitată de mameloanele erectile ale femeii în timpul îmbrăţişării faţă în faţă.

7. Ceafa

Cu toate că ceafa nu este foarte erogenă în adevăratul sens al cuvântului, totuşi, partea cea mai de sus a coloanei vertebrale este foarte receptivă erotic. Masaţi această zonă cu degetele şi cu palmele, iar masele musculare care se găsesc aici vor provoca o destindere formidabilă; mai ales atunci când continuăm masajul erotic, coborând de-a lungul coloanei până în zona lombară.

8. Spatele

Spatele este o zonă foarte erogenă, atât pentru bărbat cât şi pentru femeie, mai ales adâncitura şalelor, altfel spus, regiunea lombară care este punctul de înălţime al tuturor nervilor distribuiţi în tot bazinul până la perineu.

9. Interiorul şi partea din spate a coapselor

Deseori această zonă este foarte receptivă, iar această receptivitate se amplifică adeseori cu atât mai mult cu cât urcăm către organele genitale.

10. Pulpele

Unora dintre bărbaţi, dar nu tuturor, le place să le fie mângâiată această zonă cu partea superioară a tălpii piciorului femeii.

11. Organele genitale

Scrotul Lingam-ului, baza lui, toate aceste regiuni sunt foarte erogene, şi la acestea se adaugă zona care este situată între testicule şi anus. Dar în cazul unui bărbat care nu controlează încă foarte bine potenţialul erotic, masând această zonă riscaţi să creaţi condiţiile unei ejaculări fulgerătoare, care nu este câtuşi de puţin de dorit.

12. Glandul

El şi numai el este cel care, ca zonă erogenă propriu-zisă, conduce la orgasm fără ejaculare în cazul bărbatului.

13. Regiunea anală

Stimularea acestei zone este apreciată într-un mod destul de variabil de diverşi bărbaţi, aşa încât vă recomandăm să procedaţi cu multă prudenţă.

14. Fesele

În timpul fuziunii amoroase, femeia îl prinde deseori în mod ferm dar senzual pe iubitul ei de fese cu ambele mâini, dirijându-l în mod expert astfel încât mişcările să conducă la o creştere maximă a plăcerii ambilor iubiţi.

Tratatele sexuale Taoiste şi Tantrice subliniază importanţa uriaşă a completei armonizări la cei doi iubiţi. Orice act sexual forţat în care trăirea afectivă nu este adecvată (dragostea transfiguratoare) este profund vătămător psihicului şi sănătăţii.

Maestrul taoist Tung oferă următoarele sfaturi care sunt utile în armonizarea stării dintre iubiţi:

„El trebuie să-i cuprindă cu tandreţe talia fină şi să-i mângâie corpul ca jadul. Vorbindu-i după acea de puternica legătură dintre ei, făcând-o şi pe ea să simtă că amândoi au acum o singură inimă şi un unic ţel, ei trebuie să se îmbrăţişeze cu dragoste şi să se sărute, apoi ei trebuie să se lipească unul de altul, să-şi mângâie reciproc urechile şi capul. Calmând în mod adecvat partea de sus şi stimulând cât mai bine partea de jos se revelează pentru cei doi iubiţi multe mistere. Apoi femeia trebuie să-i ia Tija de Jad (Lingam-ul) în mâna stângă, în timp ce el îi mângâie încântat Poárta de Jad (Yoni) cu mâna dreaptă; activată la maxim de forţa vitală a elementului feminin, Tija de Jad (Lingam-ul) devine excitată; stimulată intens de forţa vitală a elementului

masculin, Poarta de Jad (Yoni-ul) începe să debordeze de nectar amoros, ca un șuvoi ce curge într-o vale. Când acest punct este atins, înseamnă, fără îndoială, că s-a realizat armonizarea stărilor."

Când un cuplu continent, unit și iubitor, dorește să facă dragoste, el trebuie mai întâi să înceapă cu un preludiu astfel încât stările lor să se armonizeze, căci numai astfel ei vor putea deveni deschiși emoțional. Excitarea puternică a simțurilor este întotdeauna esențială pentru armonizarea interioară. Textele indiene clasice sugerează folosirea sugestiilor mediului înconjurător (de exemplu o muzică erotică rafinată) pentru a ajuta din plin la armonizarea stărilor, și, de asemenea, se mai indică utilizarea celor 64 de Arte, oricând este necesar. Toate tratatele sexuale orientale afirmă în unanimitate că niciodată actul amoros nu trebuie să fie realizat în grabă, deoarece atunci el nu face posibilă armonizarea deplină a stărilor celor 2 iubiți.

„El trebuie atunci să-i desfacă cingătoarea și nodul veștmântului ei și ridicându-i poalele rochiei trebuie să-i maseze în mod senzual pulpele goale. Apoi el o va învăța câteva din cele 64 de Arte." (KAMASUTRA)

Tratatele ezoterice disting, în general, patru etape ale actului amoros care sunt intim legate de cei patru centri psihici principali unde energia sexuală este apoi concentrată și transformată. Cele patru etape ale actului amoros reflectă o cosmologie importantă care leagă între ele împătrita amplificare a emoției, procesele psihice, consacrările spirituale, tipurile de conștiință, centrii psihici, meditațiile, sunetele primordiale, culorile, formele, viziunile și bucuriile extatice de cele patru Momente sacre ale Uniunii ce sunt numite Varietate, Dezvoltare, Desăvârșire și Transcendență. În *tantra*-e se întâlnește în repetate rânduri afirmația:„Totul se desfășoară în patru etape". Aceasta se aplică mai ales pe calea sexualității cosmice transfiguratoare ce se găsește în învățăturile sacre orientale.

Înțelegând geneza naturală a actului amoros, cuplul perfect continent poate controla și canaliza extazul sexual într-un sens ascendent, evolutiv. Orgasmul cosmic se poate ridica pe un alt orgasm anterior care la rândul său este legat de experiențe spirituale profund personificate.

Evoluția împătrită a extazului de la zâmbetul erotic fermecător la actul amoros este legată de modificările biofizice care apar între ambii iubiți și de experiențele psiho-fizice. Valul beatific al extazului amoros trece prin patru tărâmuri spirituale ale dorinței, de la contactul fizic la aspirație, pasiune elevată și ne face să ne scufundăm în transcendență. În aceste patru etape sentimentul euforic al iubirii este amplificat și sublimat.

Pentru a înțelege perfect învățăturile taoiste și tantrice, este foarte important să învățăm să recunoaștem natura împătrită a sexualității în toate

manifestările ei. *Tantra*-ele afirmă că zâmbetul erotic fermecător, privirea erotică şi îmbrăţişarea amoroasă intimă sunt toate niveluri lumeşti ale sexualităţii, în timp ce uniunea sexuală fizică, propriu-zisă este nelumească sau cu alte cuvinte „subtilă". În mod similar, elementele pământ, apă, foc şi aer care corespund centrilor subtili de forţă ai sexualităţii până la nivelul buricului şi inimii, se referă la menţinerea existenţei fizice, în timp ce elementul spaţiu şi centrul subtil de forţă al capului se află în strânsă legătură cu transcendenţa şi de aceea se raportează la existenţa non-fizică.

Cele patru momente şi Cele Patru Bucurii care le corespund sunt profund inefabile şi nu pot fi descrise; aproape că nici nu există cuvinte pentru a vorbi despre ele. Acestea trebuie să fie experimentate conştient şi cu bucurie de către un cuplu deschis, unit, tandru, iubitor şi perfect continent. Meditând asupra împătritului mister al erotismului elevat şi transfigurator, inima poate să bată mai bine şi la unison cu altele.

Tantra-ele secrete disting patru tipuri fundamentale de femei (aceste patru tipuri corespund predominanţei în microcosmosul fiinţei unei femei a energiilor pământului, a energiilor apei, a energiilor focului şi a energiilor aerului), iar bărbaţii sunt sfătuiţi să cunoască toate cele Patru Tehnici ce operează atât la nivel fizic, cât şi la nivel psihic: **1) coborârea, 2) retenţia, 3) ascensiunea** şi **4) satisfacţia**. El trebuie să ştie că toate acestea sunt strâns legate de trezirea şi producerea celor **Patru Mari Bucurii**. Un text tibetan le explică astfel:

1. COBORÂREA

Este întocmai precum acțiunea unui fierar ce meșterește o oglindă metalică; se determină gradat coborârea lentă a celor Patru Tipuri de Încântare, procedând precum în cazul mersului unei broaște țestoase, de la cap către regiunea sexuală, pentru a realiza astfel rând pe rând încântările în ordinea lor firească.

2. RETENȚIA

Constă în trezirea și menținerea la fel de intensă a stării de plăcere asemenea unei lămpi care este păstrată aprinsă pe timp de furtună.

3. ASCENSIUNEA

Energia intensă declanșată de starea de plăcere copleșitoare trezită în ființă este ajutată acum să ascensioneze și să energizeze nivelurile superioare ale structurii fizice și subtile ale celor doi iubiți.

4. SATISFACȚIA

Este întocmai precum acțiunea unui fermier care-și udă recolta grijuliu; cei care realizează acesta o fac pentru a fi astfel siguri că fiecare por al pielii lor este pe deplin încărcat cu forță și satisfăcut de desăvârșirea iubirii.

Având în minte cât mai clară și mai neîntreuptă imaginea vizuală a celor Patru Tehnici, cuplul continent poate învăța să intre profund în rezonanță cu energia subtilă uriașă a valurilor iubirii nesfârșite care există în Macrocosmos și să canalizeze cu adevărat cele Patru Momente pentru trezirea și amplificarea celor Patru Fericiri.

Cele Patru Fericiri mai sunt denumite: Fericirea Emoțională, Fericirea Perfectă, Fericirea Lăuntrică și Fericirea Divină Absolută. Manifestările lor exterioare sunt: zâmbetul fermecător, privirea încărcată de dragoste, îmbrățișarea plină de iubire și unirea amoroasă profundă totală. Ele mai sunt denumite și Varietate, Dezvoltare, Perfecțiune și Transcendență. (HEVAJRA TANTRA)

EFECTUL TAINIC DE „AVALANŞĂ"

Un aspect tainic ce urmează fuziunii amoroase îl constituie distanţarea iubiţilor după realizarea fuziunii amoroase cu toate fazele sale, preludiul, ludiul şi postludiul. Acest aspect tainic a fost cunoscut în tradiţiile spirituale străvechi şi folosit în mod înţelept de fiinţele care se iubeau.

Efectul tainic de „avalanşă" a trăirilor şi stărilor avute în timpul fuziunii amoroase poate avea loc dacă, după fuziunea amoroasă, unul dintre iubiţi se va depărta la o distanţă de minim 7 km, pe o perioadă de timp de minim 24 de ore. În acestă perioadă de timp se vor reactualiza trăirile din timpul fuziunii amoroase, adică fiecare dintre cei doi iubiţi va urmări să le retrăiască mental cât mai plenar. În acest mod, tainic, gândurile şi trăirile iubiţilor vor întâlni energii benefice din univers şi se vor întoarce amplificate la fiecare dintre ei. Astfel, cei doi iubiţi vor resimţi o amplificare a tuturor stărilor minunate pe care le-au savurat pe parcursul fuziunii amoroase, pe fundalul unei stări de bine şi de fericire.

Fenomenul tainic de „avalanşă" – poate fi asimilat cu fenomenul de feedback, din electronică, cu bucla de curent ce apare într-un circuit electric şi care se măreşte, având ca element declanşator, în cazul acestui fenomen tainic, dorul de fiinţa iubită.

Prin realizarea acestei distanţări care să poată să facă posibilă manifestarea acestui fenomen tainic, fiinţele care se iubesc vor putea să-şi menţină iubirea vie şi să evite apariţia stării de saturaţie de fiinţa iubită, fenomen ce apare deseori în cuplurile care nu cunosc acest efect care le poate menţine vie iubirea şi atracţia.

Acest fenomen tainic conduce la o apropiere mai profundă a fiinţelor care se iubesc, conducând la o creştere a stării de atracţie dintre ele, dar şi la o cunoaştere subtilă mai profundă, o cunoaştere paranormală a trăirilor şi stărilor fiinţei iubite. Cei care se iubesc vor putea sesiza cu mai multă claritate fenomenele subtile ce se petrec între ei.

Mulţi dintre cei care au conştientizat efectul tainic de „avalanşă" au relatat ulterior că simţeau sufletul fiinţei iubite ca propriul suflet. De fapt, are loc o dezvoltare a empatiei care ne permite, chiar la mare distanţă, să percepem inefabil, sufletul fiinţei iubite, întocmai ca şi cum ne simţim pe noi înşine, cu întreaga bogăţie de trăiri şi aspiraţii minunate. De asemenea, mai apare şi un sentiment de libertate interioară asociată cu trezirea superioară a intuiţiei însoţită de o stare de profunzime a cunoaşterii fără confuzie.

„După o fuziune amoroasă cu iubitul meu, de care eram foarte îndrăgostită, am plecat acasă şi, spre seară, am simţit cum el era proiectat asupra mea, cu întreaga lui fiinţă şi iubire. Aceasta m-a făcut să intru

într-o formă de extaz. Mă simțeam foarte împlinită și fericită, din sufletul meu țâșnea o bucurie imensă. Am simțit dintr-o dată cum mi se ridică energia KUNDALINI și am expirat brusc, rapid, fără ca apoi să mai pot inspira, ceea ce la început m-a speriat, dar, după aceea, mi-am dat seama că aceasta nu mai era necesar. Nu mai puteam să-mi mișc deloc corpul fizic. Mă simțeam copleșită de iubirea unei prezențe divine, care atunci era pentru mine extrem de reală. Parcă cineva îmi aspira ființa undeva către în sus, pentru a mă simți mai aproape. Această experiență unificatoare și plină de iubire mi-a vindecat sufletul și m-a făcut să mă simt foarte puternică." (L.C., București)

„Am făcut dragoste, cu continență și transfigurare, cu iubitul meu timp de mai multe ore. Trăirile pe care le-am experimentat la unison ne-au facut să ne simțim foarte aproape de arhetipul cuplului divin, Shiva – Shakti. Dupa ce am încheiat jocul amoros cu postludiul, iubitul meu m-a condus acasă. Circumstanțele care au urmat acelei întâlniri au făcut ca noi să nu ne întâlnim deloc și nici să comunicăm pe alte căi (telefon, e-mail etc.) timp de o săptămână. Pe întreaga durată a acestei săptămâni am trăit la unison cu iubitul meu tot ceea ce simțea și trăia el, fără să vorbim despre aceasta. Stările pe care le-am experimentat în timpul fuziunii amoroase s-au amplificat și s-au rafinat, iar eu aveam percepția asupra lui ca și când ar fi fost o parte din mine. La reîntâlnirea cu el, după o săptămână, mi-a povestit stările pe care le-a trăit și ceea ce a simțit, relatarea lui fiind o confirmare a ceea ce percepusem eu raportându-mă la el în perioada în care nu ne-am întâlnit."- (C.M., București)

17.
CALITĂȚILE UNUI BĂRBAT CONTINENT SEXUAL ȘI ALE UNEI FEMEI CONTINENTE SEXUAL

„Dacă un bărbat face dragoste fără să-şi risipească sămânţa, esenţa sa vitală este fortificată. Dacă face aceasta de două ori, auzul îi va deveni mai fin, iar vederea mai clară. Dacă face astfel de trei ori, toate bolile fizice îi vor fi vindecate. A patra oară el va începe să simtă pacea profundă a sufletului. A cincea oară circulaţia sângelui său va fi ameliorată. A şasea oară organele sale genitale vor dobândi o nouă vigoare. A şaptea oară coapsele şi fesele îi vor deveni mai ferme. A opta oară, corpul său va iradia o sănătate perfectă. A noua oară, durata vieţii sale va creşte.“
(Discurs asupra celui mai înalt Tao din Paradis)

Unii bărbaţi par a avea un magnetism special prin care atrag atenţia. Ei par a umple întregul spaţiu în care intră şi magnetizează toate privirile. Ei manifestă o stare de fascinaţie. Bărbaţii puternici îi privesc cu admiraţie şi respect, în timp ce bărbaţii cu personalitate slabă îi privesc cu invidie sau sunt intimidaţi. Femeile sunt răvăşite de un asemenea bărbat. Îi recunosc puterea, indiferent dacă sunt conştiente sau nu de aceasta. Sunt atrase de el din punct de vedere fizic, chiar dacă trăsăturile sale nu sunt de actor de televiziune, dar el emană prin toată fiinţa sa o forţă şi o masculinitate care sunt de-a dreptul irezistibile pentru femei. El este cel care inspiră imaginaţia femeilor. Aceşti bărbaţi au o charisma specială care fascinează. Dar să vedem ce înseamnă de fapt **a fascina**.

***A fascina* înseamnă a avea o mare putere de atracţie, charisma, seducţie exercitată asupra altor fiinţe umane cu ajutorul unei energii subtile gigantice.** Aceasta are drept consecinţă imediată atracţia irezistibilă a unei alte persoane şi chiar captivarea, seducerea celuilalt, care uneori se manifestă printr-o stare limită în care câmpul conştiinţei sale se îngustează foarte mult. Fiinţa umană în cauză fiind literalmente absorbită de o altă persoană, fără a fi hipnotizată în mod direct, este profund impresionată şi

ajunge să fie aproape incapabilă să se desprindă de fiinţa umană de a cărei prezenţă este copleşită. În aceste cazuri, avem de-a face cu o energie uriaşă care, odată manifestată, generează în alte fiinţe umane o stare de fascinaţie, de seducţie. Aceste aspecte au fost evidenţiate de ştiinţa modernă prin fotografierea aurei energetice şi prin corelarea mărimii acesteia cu fenomenele de fascinaţie care apar la anumite persoane. Persoanele cu o aură energetică mare vor exercita în mod instantaneu fenomene de fascinaţie asupra altor persoane. În momentul în care se manifestă această fascinaţie rezultă o suspendare aproape totală sau chiar totală a activităţii mentalului la fiinţa care este fascinată.

Continenţa amoroasă este una dintre modalităţile cele mai eficiente prin care un bărbat îşi poate mări charisma, deoarece în loc să se descarce şi să piardă energia erotică, el o transmută şi o sublimează pe nivelurile superioare ale fiinţei sale, ceea ce conduce la o mărire a stării de energizare a întregii sale fiinţe la nivel fizic şi subtil. Prin practica continenţei amoroase, bărbatul dispune de energii subtile gigantice pe care apoi le orientează către domeniile în care are nevoie să le folosească, dar în jurul său se va manifesta un câmp de forţă virilă de o frecvenţă electrizantă, prezent în mod spontan şi continuu în jurul său, care dă senzaţia de focar lăuntric centrifug. De asemenea, aceşti bărbaţi se pot recunoaşte după **intensitatea şi puterea cu totul excepţională a privirii care, în cazul lor, electrizează şi hipnotizează spontan**. Ei posedă

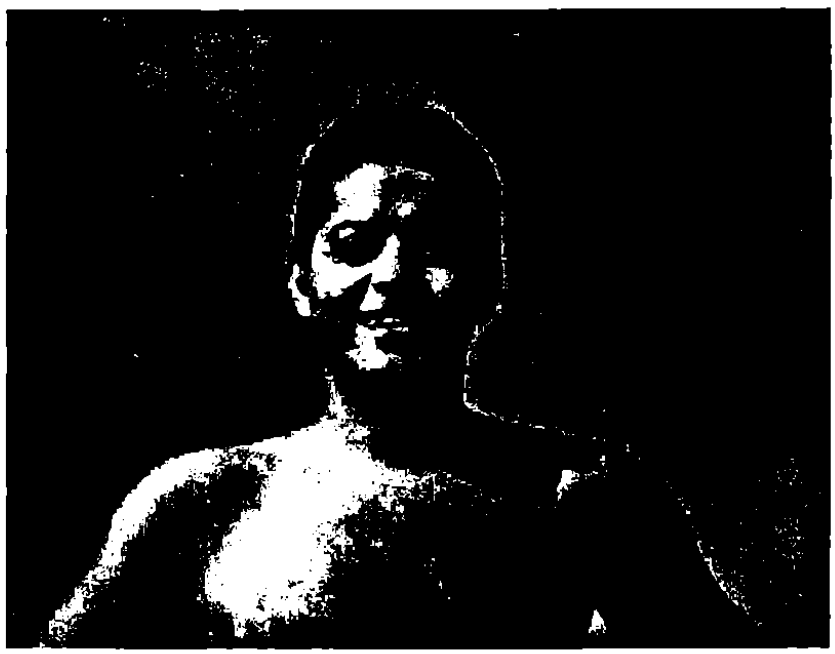
un echilibru emoţional foarte mare şi sunt realişti. Atracţia lor este datorată trăirilor pozitive şi unei bune imagini despre sine şi despre proiectele lor de viaţă. Acceptându-se aşa cum sunt pe ei înşişi, dar şi pe ceilalţi, din punctul de vedere al trăirilor emoţionale libere, necenzurate şi realiste, atunci, în mod automat, devin atractivi.

Există foate mulţi bărbaţi care sunt armonioşi din punct de vedere fizic, care satisfac toate criteriile estetice, dar care nu trezesc atenţia, care nu sunt cu adevărat charismatici. Nu ajunge ca un bărbat să arate bine doar în exterior; pentru a fascina femeile el trebuie să aibă acea forţă masculină care să atragă în mod ineluctabil.

Continenţa sexuală conduce la ceea ce în psihologia modernă a fost denumită starea de superpotenţă, iar aceasta nu ţine decât de controlul energiei erotice. Bărbatul care manifestă o asemenea stare are succes în domeniul de activitate pe care şi l-a ales deoarece are o încredere desăvârşită în capacităţile sale şi suficientă energie subtilă cu ajutorul căreia să poată împlini ceea ce şi-a propus. În continuare vom prezenta calităţile unui bărbat continent, care are această stare de superpotenţă.

1. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL IRADIAZĂ ÎNCREDEREA PE CARE O ARE ÎN SINE

Aceasta ar putea fi cea mai importantă trăsătură, încrederea în sine şi în propriile capacităţi. Trebuie să simţi că poţi duce până la capăt tot ceea ce ai gândit că doreşti să realizezi. Bărbaţii care sunt continenţi sexual ştiu cine sunt, se acceptă aşa cum sunt şi le place de ei aşa cum sunt. Sunt încântaţi de felul lor de a fi şi de locul pe care-l au în lume. Au o anumită mulţumire de sine şi nu transpare nici o urmă de nesiguranţă în tot ceea ce manifestă. Dar nu sunt spirite comode, ci fiinţe capabile de a depune eforturi uriaşe pentru a împlini tot ceea ce şi-au propus. Sunt curioşi în privinţa vieţii. Le plac aventurile şi provocările şi-şi urmăresc scopurile şi realizarea acestora cu pasiune şi convingere.



2. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ÎŞI EXPRIMĂ LA MAXIMUM POTENŢIALUL

Dacă un asemenea bărbat ar fi întrebat: „Care sunt lucrurile pe care nu le-aţi făcut niciodată, dar v-ar plăcea să le faceţi?", el se gândeşte un timp înainte de a răspunde, apoi menţionează câteva lucruri, dar foarte relaxat, spre deosebire de modul grăbit în care răspund bărbaţii care nu practică continenţa sexuală, dar au o mulţime de dorinţe neîmplinite. Bărbaţii continenţi sexual nu-şi doresc multe lucruri, deoarece ei îşi trăiesc plenar viaţa şi **au forţa de a-şi împlini dorinţele.** Ei şi-au atins scopurile în viaţă deoarece au trăit fiecare eveniment al vieţii lor cu o intensitate maximă. De obicei răspunsul lor este: ***„Sunt lucruri pe care mi-ar mai plăcea să le fac, dar dacă ar fi să mor astăzi, nu aş avea regrete."***

3. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ARE RESPECT PENTRU TRUPUL ŞI SĂNĂTATEA SA

Spre deosebire de bărbaţii care par să aibă încredere în ei, dar au o personalitate destul de fragilă, bărbaţii continenţi sexual, superpotenţi, nu au nevoie să ceară în permanenţă părerile altor persoane despre ei înşişi. Sunt siguri în ceea ce-i priveşte. Nu au nevoie să parcurgă mari distanţe pentru a dovedi ceva sau să pledeze pentru forţa lor. Aceasta nu înseamnă că trebuie să le trecem cu vederea eventualele slăbiciuni; deseori sunt mândri, dar nu sunt aroganţi şi narcisişti. Însă, ei sunt destul de sinceri cu ei înşişi pentru a se vedea într-o lumină corectă, inclusiv cu defectele pe care le au. Dacă te accepţi aşa cum eşti vei observa că şi ceilalţi te acceptă în aceeaşi măsură şi nu vei mai avea acel sentiment de nulitate, de aneantizare a propriei fiinţe.

4. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL GÂNDEŞTE POZITIV

Paharul lui este pe jumătate plin, nu pe jumătate gol. Orice situaţie poate fi interpretată din mai multe puncte de vedere: poţi să te scufunzi în apele

mlăştinoase ale minţii tale sau poţi să înoţi liber spre locul unde curentul gândirii te va îndrepta către o zonă mai bună. Aceasta nu înseamnă că acest bărbat mimează o stare de bună dispoziţie, ci doar că atitudinea sa este cea a unei fiinţe puternice, care nu se teme şi care poate să rezolve probleme care pentru alţii ar fi inimaginabil de rezolvat. Ei sunt fiinţe curajoase şi pline de forţă care reuşesc să treacă cu succes peste toate obstacolele care stau în faţa lor, cu o atitudine calmă şi plină de optimism.

5. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ESTE UN ÎNVINGĂTOR

Bărbaţii care au atins starea de continenţă sexuală perfectă intră în tot felul de competiţii în mod cinstit. Le place să fie primii, dar suportă cu demnitate înfrângerea pentru că ştiu că în momentul în care au pierdut, au depus toate eforturile de care erau capabili în acel moment. În afară de aceasta ei mai ştiu că a fi în permanenţă *numărul unu* nu e partea cea mai interesantă a vieţii. Ei ştiu că a participa la o întrecere este un lucru cu mult mai important decât faptul că o câştigi sau nu, iar o fuziune amoroasă plină de iubire şi transfigurare este la fel de importantă ca un venit bun pe care l-ai realizat.

În momentele dificile, bărbatul perfect continent sexual îşi reface potenţialul cu rapiditate şi nu se gândeşte la eşec. Îşi analizează faptele cu obiectivitate, învaţă din greşeli şi adoptă soluţiile cele mai bune.

6. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ESTE ECHILIBRAT DIN PUNCT DE VEDERE EMOŢIONAL

Aceste fiinţe sunt rareori neliniştite şi rareori au probleme cu somnul. Nu se lasă pradă fricii iraţionale şi animozităţii neîntemeiate şi nici nu se lasă copleşiţi de sentimente de ruşine sau de vinovăţie. Rareori sunt deprimaţi, dar ei nu se lasă înfrânţi sau copleşiţi de necazurile lumii şi nu se simt o victimă a societăţii.

7. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ESTE FERICIT

Acestor bărbaţi le place să trăiască viaţa din plin. Orice ar face ei trăiesc plenar în momentul prezent, în clipa prezentă şi astfel se bucură de tot ceea ce le aduce viaţa. Ei au un simţ al umorului deosebit, afirmând deseori: ***„Nu iau viaţa nici prea uşor, nici prea în serios, pentru mine ea este un joc frumos şi misterios.“*** Ei ştiu să aprecieze ironiile şi absurdităţile vieţii. Astfel încât pot râde cu poftă de teama pe care ar putea-o avea, amuzându-se copios pe seama acesteia.

8. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ESTE VIOI ŞI COMUNICATIV

Spre deosebire de ceilalţi, bărbaţii perfect continenţi sexual culeg plăcerea din toate aspectele vieţii, învăţând să abordeze orice gen de activitate cu entuziasm, cu interes şi cu pasiune.

Bărbatul superpotent tratează oamenii cu respect şi acelaşi lucru îl pretinde de la ceilalţi. În mod obişnuit, ei sunt înzestraţi cu un mare farmec şi o mare abilitate de a stabili relaţii sociale, fiind sensibili şi empatici la sentimentele altora.

9. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL ESTE FOARTE CONŞTIENT DE SEXUALITATEA SA

El se raportează la sexualitatea lui în mod pozitiv, iar datorită unui control foarte bun al energiei erotice, nu se află în conflict cu aceasta. El nici nu este obsedat de sexualitatea sa, deoarece obsesia sexualităţii reprezintă un mare semn de slăbiciune, iar bărbaţii puternici nu ajung să fie dependenţi de sexualitate.

El este cel care se poate bucura de o funcţionare armonioasă a minţii în corelaţie cu sexualitatea, mintea fiind chiar ajutată să funcţioneze mai bine, datorită transmutării şi sublimării energiei erotice pe etajele superioare ale fiinţei. El priveşte viaţa sa sexuală ca pe un mod armonios de a integra iubirea şi erotismul, nu ca pe o cursă cu multe evenimente sportive.

De obicei, un bărbat care este continent sexual acţionează la capacitatea sa maximă, adică într-o deplină armonie cu trupul său. El are o anumită înţelepciune care îi este conferită tocmai de acest control perfect al energiilor erotice, pe care ajunge să le transmute şi să le sublimeze în energii superioare. De obicei, în ceea ce alţii văd o problemă, bărbatul superpotent vede uneori o glumă. Superpotenţa este ca o îmbrăcăminte veche şi neuzată, nu iese în evidenţă cu ostentaţie şi nici nu atrage atenţia; bărbaţii continenţi sexual, superpotenţi, lasă lucrurile să vorbească de la sine despre ceea ce sunt în stare, în timp ce ceilalţi simt nevoia să se laude pentru a acoperi dezamăgirea ce marchează viaţa lor sexuală.

10. BĂRBATULUI CONTINENT SEXUAL ÎI PLACE SĂ OFERE ŞI SĂ PRIMESCĂ PLĂCERE

De fapt îi place enorm să facă dragoste, acesta este o motivaţie majoră a vieţii lui sexuale. Nu este totul să faci dragoste, dar este necesar să ştii să savurezi fiecare fuziune erotică în parte. El ia sexualitatea în serios, dar fără a fi sobru, fiind pasionat şi participând intens la fuziunea amoroasă în care este angrenat. Bărbatului superpotent îi place spontaneitatea şi-i place să acţioneze într-un mod neaşteptat.

11. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL IUBEŞTE FEMEILE

Acestor bărbaţi le place foarte mult să fie în prezenţa femeilor. Le place să le admire, să le privească, să le descopere. Apreciază feminitatea în toată varietatea de forme şi mărimi. Forma unui picior, linia coapsei, curbura sânilor sunt daruri naturale ale femeii pe care un astfel de bărbat le savurează cu toată fiinţa sa. Multe femei apreciază aceste aspecte şi de aceea se îmbracă foarte incitant, cu fuste scurte şi tricouri mulate, îşi aranjează părul şi se machiază, îşi analizează forma corpului pe care îl arată uneori cu multă îndrăzneală în haine ce înlesnesc acest lucru. Dar şi femeilor le place să admire bărbaţii atractivi şi chiar să-i dezbrace cu privirea.

Ei nu au nevoie să se simtă superiori, fiind relaxaţi în privinţa femeilor, iar acest sentiment este reciproc. Ceea ce interesează femeile, până la urmă, nu este numai un bărbat care să o satisfacă sexual, ci un bărbat care să-i umple sufletul şi inima. Ele, de obicei, îşi doresc un iubit sensibil şi bun, dar şi care să le satisfacă erotic, care să aibă grijă de nevoile şi de dorinţele lor.

12. BĂRBATUL CONTINENT SEXUAL NU ESTE NELINIŞTIT ÎN PRIVINŢA PERFORMANŢELOR SALE SEXUALE ŞI ŞTIE CUM SĂ FACĂ FAŢĂ STRESULUI

Aici se poate face distincţia cea mai clară între bărbaţii care au atins această stare de continenţă sexuală şi de superpotenţă şi cei care nu au atins încă această putere.

Bărbaţii care au atins o asemenea stare nu au nevoie de filme erotice care să le stimuleze apetitul sexual. Ei au o energie pozitivă care-i face să cucerească mai întâi femeia iubită şi doar apoi să facă dragoste cu aceasta.

Nimic nu este mai dăunător satisfacţiei erotice decât neliniştea sau depresia. Depresia este cunoscută ca fiind unul din factorii cei mai dăunători în ceea ce priveşte satisfacţia sexuală. De aceea este necesară o gândire pozitivă puternică, menită să conducă la depăşirea depresiilor şi a emoţiilor negative.

Superpotenţa, continenţa sexuală, se găseşte la îndemâna fiecărui bărbat. Nu este un fapt excepţional, ci doar un lucru natural, normal şi orice bărbat care este conştient de valoarea acesteia va urmări să depună toate eforturile pentru a ajunge să stăpânească această forţă, această energie care-i va transforma complet viaţa. Este sigur însă că toate fiinţele umane au nevoie de o educaţie sexuală corespunzătoare care să le asigure o stare de conştienţă şi de stăpânire a acestui rezervor imens de putere al fiinţei.

La femeie se manifestă majoritatea aspectelor prezentate la bărbatul continent, cu unele particularităţi.

Femeia este cea care face legătura între uman şi transcendent, între Dumnezeu şi om. Cu ajutorul ei, bărbatul poate ajunge mai uşor la transcendenţă şi la starea de îndumnezeire. O femeie, cu cât este mai spirituală, cu atât este mai femeie, cu atât ea aduce bărbatul mai aproape de Principiul Masculin Universal. Femeia este cea care îl iniţiază în misterele transcendenţei.

Ce face experienţa sexuală atât de pasionantă? Care sunt cheile cu care se poate ajunge la împlinirea sexuală? Unele femei experimentează o pasiune foarte intensă în timpul momentelor intime şi experimentează trăiri foarte speciale, care pot fi numite supra-sexuale.

Ele povestesc că tot ceea ce trăiesc în acele momente este dincolo de gândire şi imaginaţie. Ele „se pierd" în acele stări de extaz, iar în momentul în care revin din aceste experienţe, sunt pline de energie, creativitate, entuziasm

şi de dorinţa de a-şi trăi cât mai intens viaţa. Cine sunt aceste femei „supra-sexuale"? Cum de ajung acestea să aibă asemenea experienţe sexuale? Este capacitatea lor extraordinară de a trăi intens aceste momente, doar „un noroc" fantastic cu care s-au născut sau ceva ce poate experimenta orice femeie?

La o primă vedere, aceste femei par comune, dar ceea ce frapează este modul lor special în care arată, au ceva care atrage, care fascinează.

O întâlnire cu o asemenea femeie?

Iat-o: *„Părea că exprimă din toată fiinţa sa bucuria de a trăi. Ea a descris viaţa ca pe un râu şi spunea că multor oameni le este frică să se lase luaţi de curent, astfel încât intră în apele râului şi „merg împotriva curentului". Dar a înota împotriva curentului conduce în mod inevitabil la epuizare, frustrare şi în general la dezamăgire. Ea a învăţat să „meargă în sensul curentului" şi să se bucure de sentimentul de a trăi astfel, dar a şi învăţat să se ferească de stânci. Ea a descoperit ceea ce noi am numit supra-sexualitate. A mărturisit că în timpul acestor experienţe avea senzaţia că se afla în legătură cu miriade de senzaţii, sentimente, imagini - atât conştiente, cât şi inconştiente - care îi aduceau o bucurie imensă. Ea era capabilă să trăiască momente extraordinare şi în afara trăirilor ei sexuale."*

Iată câteva descrieri ale trăirilor acestor femei deosebite:

„Într-o noapte făceam dragoste cu iubitul meu şi între noi se crease o armonie perfectă. Făceam dragoste în acea noapte gândindu-ne cât de mult ne iubim şi cât de mult însemnăm unul pentru celălalt.

La un moment dat, pur şi simplu am transcens realitatea fizică. Era ca şi cum totul ar fi fost implicat: mintea mea, corpul meu, întreaga mea fiinţă spirituală. De aceea am crezut că-l văd pe Dumnezeu. Cum arată Dumnezeu? Alb. Era doar această uimitoare Lumină Albă, foarte strălucitoare, dar deloc obositoare. De fapt, această Lumină era mătăsoasă, aproape ca un nor. Îmi amintesc că am simţit o senzaţie care nu mai era deloc fizică, era ca şi cum pluteam în acea lumină strălucitoare, plină de pace şi de siguranţă. Trebuie să fi avut un orgasm atunci, dar acest sentiment era dincolo de orgasm. Era un sentiment de o mare profunzime spirituală, pe care nu-l pot descrie. Nu ştiu cât timp a trecut, dar încetul cu încetul am devenit conştientă că eram întinsă pe pat alături de iubitul meu. Îmi amintesc că mi-am spus atunci: Aşa ar trebui să fie întotdeauna. De fapt asta au văzut şi au auzit cei care mărturiseau că au auzit îngerii."

„Am devenit foarte conştientă de mine. Mă simţeam completă ca persoană, dar îmi este greu să explic în ce mod. Eram mai conştientă de

ceea ce eram capabilă să simt şi să experimentez. Am realizat că în mine nu era numai acea fetiţă care trebuia să fie hrănită, ci era o femeie independentă, care nu avea nici cea mai mică slăbiciune. Partea spirituală şi cea sexuală nu mai erau separate. Am dobândit un sentiment profund de unitate interioară şi de pace profundă."

„Dintr-odată am început să plutim într-un spaţiu nemărginit, plin de căldură şi lumină. Graniţele dintre corpurile noastre se dizolvaseră, şi o dată cu ele şi diferenţa dintre femeie şi bărbat... Experienţa a devenit atemporală."

Experienţele supra-sexuale implică apariţia stărilor modificate de conştiinţă. Plină de o extraordinară încântare, te găseşti dincolo de starea obişnuită de orgasm şi experimentezi extazul, care uneşte mintea, corpul şi spiritul. După o asemenea experienţă, o femeie se simte vindecată sau transformată din punct de vedere psihologic. Există o mare diferenţă între sex şi supersex, la fel ca cea dintre fizică şi metafizică.

Femeile care au asemenea trăiri nu se bucură de aceste experienţe sexuale extraordinare datorită unor standarde artificiale, nici datorită frumuseţii lor sau datorită unui iubit extraordinar de bine făcut. Această experienţă sexuală extraordinară nu are legătură cu modul în care ele arată, ci este în legătură cu atitudinea interioară a femeilor. Ele au capacitatea de a trăi foarte intens tot ceea

ce fac, până la a fi absorbite complet de acel lucru. Aceste femei acordă sexualităţii un loc principal în viaţă, ca tuturor celorlalte lucruri bune.

În acele momente, o femeie transcende conştiinţa de sine. Totul pare exact aşa cum trebuie să fie. Liberă de îndoieli şi inhibiţii, ea se simte plină de spontaneitate, forţă şi creativitate. Ea se concentrează instantaneu, fără nici un efort. Ea trăieşte o bucurie atât de mare, încât pierde contactul cu lumea înconjurătoare. Se consideră plină de noroc şi simte tot ceea ce i se petrece ca pe o binecuvântare, ca pe o graţie.

Experienţele supra-sexuale, înainte de a fi investigate de oamenii de ştiinţă, au fost descrise mai întâi ca fiind experienţe mistice. O cercetătoare a constatat, din studiile pe care le-a făcut asupra experienţelor mistice, că extazul care apărea în timpul acestora avea caracteristici comune cu extazul din experienţele amoroase. Comparând cuvintele şi frazele folosite pentru descrierea momentelor extazului mistic cu cele folosite pentru descrierea momentelor din experienţele supra-sexuale, ea a descoperit că sunt foarte asemănătoare. Sentimentul de unitate, sentimentul de atemporalitate, de emoţie copleşitoare şi de perfecţiune sunt percepţii care au fost întâlnite în ambele cazuri.

Femeile care au avut experienţe supra-sexuale declară însă că tot ce li s-a petrecut a avut o dimensiune sacră, fără nimic profan. De asemenea, multe din relatările lor se referă la stări extatice divine. Multe dintre aceste femei au definit experienţele ca ***pe nişte vizite personale pe care le-au făcut în rai.***

Din declaraţiile lor, se pare că imaginaţia este caracteristica cea mai importantă a femeilor supra-sexuale. Ele posedă o imaginaţie vie şi o memorie bună. Atunci când ele vizionează un film, se identifică cu personajele acestuia, iar mult timp după vizionare pot să retrăiască întreaga poveste în mintea lor ca şi cum aceasta ar fi reală. Ele pot chiar să călătorească în locuri îndepărtate cu ajutorul imaginaţiei. Noi percepem în exterior ceea ce suntem pregătiţi să percepem în interior. Femeile supra-sexuale sunt parcă mai pregătite să vadă, să miroasă, să simtă frumuseţea unui trandafir sau să aprecieze frumuseţea unui apus de soare. Fiecare femeie are în ea tot ceea ce îi este necesar pentru trăirea unor asemenea experienţe, dar în primul rând ea trebuie să se deschidă mental faţă de acestea.

Referinţe asupra extazului sexual pot fi găsite atât în scrierile vechi, în special orientale, cât şi în cele contemporane, dar acestea nu au fost luate în considerare datorită unor principii de ordin religios.

Ca multe alte femei, femeile supra-sexuale au învăţat că puterea de a te bucura de asemenea trăiri extatice nu este un dar primit de la iubiţii lor, ci este o putere care se găseşte în ele însele.

Supersenzualitatea este rezultatul modului în care noi experimentăm viaţa. Supersenzualitatea, suprasexualitatea, este o experienţă holistică a minţii, a corpului, a emoţiilor şi a spiritului. Dacă vom dori să înţelegem complet această experienţă, va trebui să o examinăm cât mai detaliat, păstrând însă în minte faptul că atunci când „analizăm trandafirul" îl putem face să îşi piardă frumuseţea.

O femeie aflată într-o asemenea stare transcendentă nu simte o senzaţie ca fiind izolată de celelalte. Ea tinde să simtă o stare de pace, de etern, de unitate copleşitoare. Ca faţetele unui diamant sau miriadele de culori ce dansează pe suprafaţa unei prisme, fiecare parte este legată de întreg într-un mod inexplicabil. Aici se află dimensiunile obişnuite ale trăirii supra-sexuale.

Mulţi oameni cred că, deoarece sexul oferă acestor femei o asemenea plăcere, ele vor dori să facă dragoste non-stop, cu orice persoană. Însă femeile supra-sexuale sunt selective. Majoritatea dintre ele, chiar dacă sunt singure, sunt în general monogame şi foarte selective cu persoanele cu care fac dragoste. Multe dintre aceste femei au un fel de radar interior când trebuie să-şi aleagă un iubit. Deseori aceste femei preferă perioadele de singurătate (celibat), decât să aibă doar o relaţie sexuală cu o persoană pe care nu o iubesc profund.

O parte a iubirii o constituie faptul de a construi o relaţie. A face dragoste nu este doar un sentiment care-ţi conferă mai multă putere, ci este ca şi cum ambele persoane ar înota în aceeaşi direcţie. O relaţie supra-sexuală depinde de comunicare.

Iubirea nu a fost definită complet niciodată. Dar din fericire, nu avem nevoie să definim iubirea pentru a o cunoaşte.

Când se întreabă ce relaţii trebuie să existe într-un cuplu pentru ca o femeie să atingă extazul sexual, femeile răspund destul de clar: un sentiment

de siguranţă şi un sentiment de acceptare. Bineînţeles, aceste sentimente se obţin prin eforturile proprii, dar dorinţa iubitului de a alimenta acest proces este importantă. O femeie îşi creează sentimentul său de siguranţă clarificând, pentru ea şi pentru iubitul ei, ceea ce-i place şi ceea ce nu-i place. Cu cât va învăţa să îşi asculte mai bine semnalele interioare pentru a stabili limite cu persoanele care o tratează greşit, cu atât va fi mai capabilă să stabilească o relaţie supra-sexuală. Astfel, este adevărat că, de pildă, unii bărbaţi sunt mai respectuoşi decât alţii; sentimentul de siguranţă este, de fapt, un sentiment pe care o femeie şi-l creează, refuzând să intre într-o relaţie cu cineva care o răneşte.

"Am simţit că mă iubea foarte mult. Îi plăcea corpul meu cu adevărat. Aceasta a însemnat mult pentru mine. Eram într-o totală sincronizare. Nu exista nimic ce unul din noi dorea, iar celălalt nu. Îmbinarea era perfectă. Îmi amintesc că îl sărutam şi ştiam că el zâmbeşte pe întuneric. Între noi nu era doar o uniune fizică, era ceva care depăşea conştiinţa. Aveam senzaţia că eram aruncată undeva în spaţiu. Nu mai exista senzaţia că eram într-un pat, într-o cameră sau într-un timp. Am trăit o experienţă incredibilă."

Femeile ating extazul sexual nu pentru că sunt neobişnuit de frumoase, pentru că au descoperit poziţia erotică cea mai potrivită sau iubitul perfect. Ceea ce ele experimentează sexual este o reflexie a modului lor curajos de a se deschide în faţa vieţii.

Cercetările au demonstrat că fiecare dintre noi are capacitatea de a atinge cele mai înalte trepte ale sexualităţii. Atingerea culmilor oferite de potenţialul sexual este o capacitate pe care orice femeie care îndrăzneşte să o trăiască în mod liber o poate dobândi.

Nu puteţi obliga extazul sexual să apară, dar puteţi stabili toate condiţiile necesare pentru aceasta. Supra-sexualitatea ajunge la noi nu ca un rezultat pe care-l forţăm, ci ca o rezultantă a faptului că am intrat în legătură cu ***sufletul propriu***. Femeile supra-sexuale au găsit curajul să se asculte pe ele însele.

Învăţând să aibă încredere şi să răspundă la semnalele lor interioare, ele au ajuns să cunoască ceea ce este mai valoros şi ceea ce le poate îmbogăţi interior. Plăcerea poate fi trăită când citeşti un poem la ceaiul de dimineaţă, când faci plajă, când inhalezi profund aerul proaspăt după o ploaie sau când mănânci o tartă cu ciocolată. Savurarea zilnică a acestor plăceri le ajută să fie centrate şi complete. Acest lucru înseamnă un efort disciplinat pentru a creşte calitatea interioară a vieţii.

18.
CUPLUL CONTINENT SEXUAL, O ȘCOALĂ A VIEȚII ARMONIOS ÎMPLINITE PRIN IUBIRE ȘI TRANSFIGURARE

Atunci când un bărbat şi o femeie se simt atraşi în mod magic şi profund unul către celălalt, iar iubirea dintre ei este suficient de profundă pentru a putea conduce în mod tainic la contopirea fiinţelor lor, când transfigurarea reciprocă îi face să se simtă din ce în ce mai aproape de Divin, de tot ceea ce este sublim în fiinţa lor, se poate spune că s-a născut un cuplu spiritual. Aceasta este forma completă pe care o poate atinge o relaţie de iubire dintre o femeie şi un bărbat, deoarece este o relaţie ce se petrece pe toate nivelurile, este o relaţie care face ca fiinţele să interacţioneze pe toate planurile.

Într-un astfel de cuplu, pentru a desăvârşi starea de armonie este important ca fiecare dintre iubiţi să mediteze asupra trecutului amoros, conştientizând prin comparaţie cu prezentul avantajele uriaşe ale practicării continenţei sexuale în cuplu. Continenţa amoroasă conferă, datorită acestui control al energiei erotice şi al emoţiilor, o eliberare gradată de toate prejudecăţile aberante şi concepţiile de viaţă rigide care ne-au fost induse

datorită educaţiei. Devenind din ce în ce mai conştienţi de comportamentele noastre amoroase, vom reuşi să stăpânim mecanismele interioare de proiecţie psihomentală şi de idealizare, reuşind astfel să avem o relaţie armonioasă şi o comuniune sufletească profundă cu fiinţa iubită. Aceasta ne va putea ajuta să înţelegem împreună cu fiinţa iubită diferenţele predominante dintre aspectele masculine şi cele feminine ale întregii manifestări.

Primele rezultate se vor concretiza printr-o stare de sinceritate şi de deschidere permanentă faţă de fiinţa iubită, toleranţă şi înţelegere, transfigurarea şi înălţarea prin iubire a fiinţei iubite, gândirea pozitivă şi stabilirea unei rezonanţe stabile cu energiile benefice sublime din Macrocosmos, revelarea dimensiunii sacre a iubirii, dragostea sublimă şi necondiţionată care conferă fiinţei o stare de libertate deplină, iar toate acestea vor face ca în universul nostru lăuntric să se instaleze o stare de fericire copleşitoare.

Datorită educaţiei rigide şi a multor prejudecăţi, marea majoritate a fiinţelor umane sunt prizoniere în ele însele şi de aceea ne apare ca fiind stranie şi plină de mistere lumea celuilalt. În mod obişnuit, fiecare fiinţă umană are, datorită specificităţilor sale vibratile, o viziune total subiectivă şi individuală asupra realităţii. De aceea, în toate tradiţiile spirituale este binecunoscută afirmaţia că ***FRUMUSEŢEA, CA ŞI URÂŢENIA, SE AFLĂ ÎN OCHII PRIVITORULUI.***

Adeseori trăim înconjuraţi şi întemniţaţi mai mereu de un zid alcătuit din ansamblul experienţelor trecutului nostru, din educaţia primită, din programarea inoculată prin influenţa ambianţei familiei, cât şi de pecetea sufletului neamului şi a istoriei ţării în care trăim, culoarea pielii, clasa socială căreia aparţinem şi, mai ales, apartenenţa noastră la un sex sau la un altul.

Astfel, de fiecare dată când privim o anumită fiinţă umană sau un eveniment, toate condiţionările interioare pe care le avem, dar care sunt nebănuite, se manifestă într-un mod foarte subtil şi ne împiedică, datorită acestor filtre, să vedem CLAR şi OBIECTIV realitatea acelui eveniment sau a acelei fiinţe. De aceea, deseori ne înşelăm amarnic. Datorită acestui proces fulgerător, rămânem mai mereu prizonieri în iluzie şi în ignoranţă.

Atât timp cât nu am atins starea de înţelepciune eliberatoare, noi trăim fiecare închişi în propria carapace, care poate fi mai groasă sau mai subţire, dar tot carapace rămâne. Zidul iluziei în care suntem întemniţaţi datorită ignoranţei ne marchează adesea realitatea obiectivă. De aceea, pentru a putea să empatizăm profund cu celelalte fiinţe, şi mai ales cu fiinţa iubită, este necesar să urmărim ferm să ieşim din starea de iluzie închistatoare, iar aceasta se poate realiza doar prin intermediul iubirii pline de dăruire şi de transfigurare, care ne ajută să înţelegem cât mai repede fiinţa iubită.

Datorită iubirii, putem sesiza o îmbunătăţire a stării noastre de rezonanţă empatică cu celelalte fiinţe, ajungând să simţim fulgerător ceea ce se află sub carapacea celuilalt, percepându-l cât mai obiectiv cu putinţă şi astfel anumite fiinţe oferindu-ne chiar surprize nebănuite. Datorită iubirii transfiguratoare ce conduce la creşterea empatiei, care în fazele de măiestrie poate fi extraordinar de profundă şi de complexă, vom putea să comunicăm mai bine şi pe niveluri mai profunde cu ceilalţi, reuşind totdeauna să găsim cuvintele potrivite pentru a-l influenţa benefic fără a-l răni. Abia atunci vom putea simţi cu adevărat cum şi cât de mult suntem iubiţi şi ne vom putea îndrepta plini de dragoste către ceilalţi, fuzionând empatic, mai ales la nivel afectiv. Astfel vom putea să acceptăm plenar să ne deschidem amoros faţă de propria lume lăuntrică, dar şi faţă de universul fascinant al unei fiinţe umane pentru care simţim dragoste.

Dar pentru a reuşi să ne deschidem cât mai bine faţă de iubire, fiecare dintre noi va fi necesar să-l înţeleagă pe celălalt, dar şi să se elibereze cât mai repede de toate lanţurile închistatoare, realizând că numai astfel putem să cunoaştem şi să ne îmbogăţim, în mod real, prin fuziunea amoroasă. De aceea, este foarte important să-i privim pe cei pe care-i iubim fără idei preconcepute, fără clişee mentale prestabilite şi mai ales fără să le cerem (la modul de impunere despotică) să corespundă imaginii fantasmagorice pe care ne-am

format-o noi, în legătură cu acea fiinţă. Această deschidere şi cunoaştere empatică poate fi cel mai uşor cunoscută şi asimilată prin intermediul relaţiei de iubire transfiguratoare dintre două fiinţe.

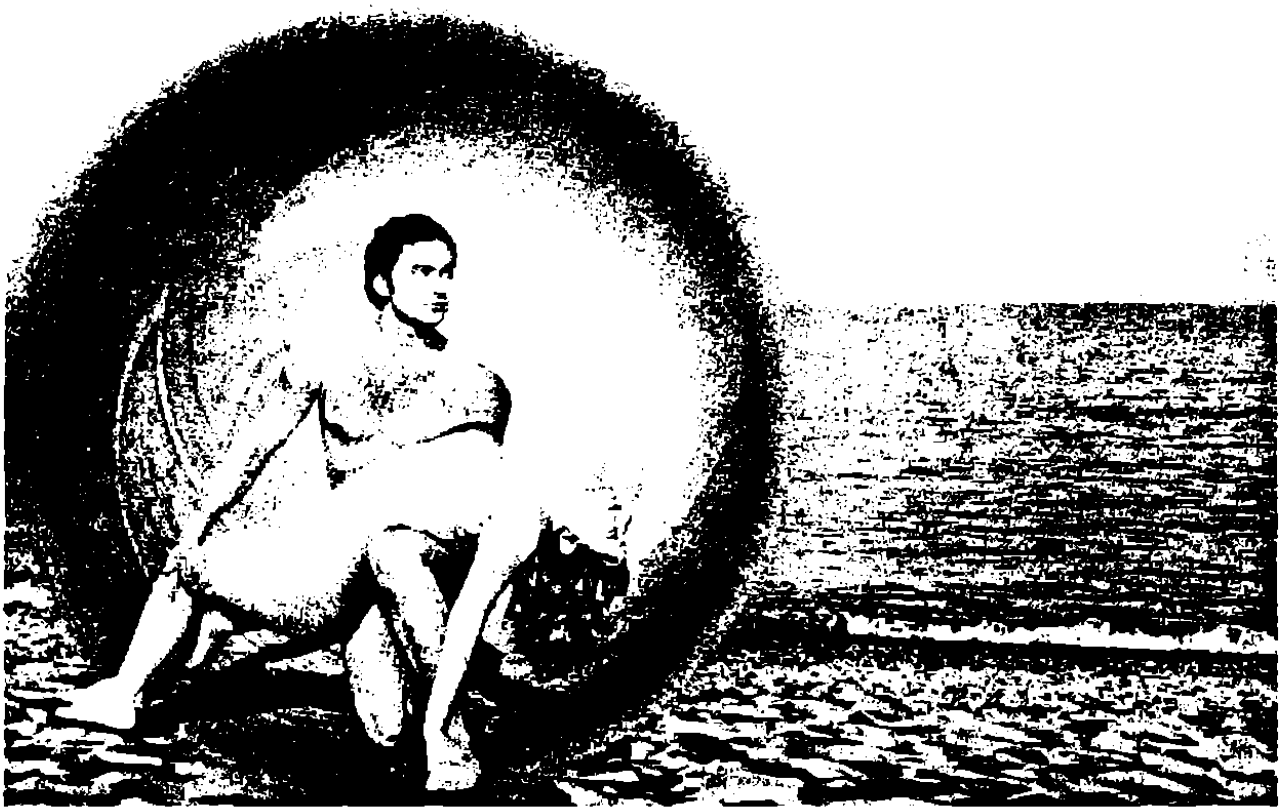
Viaţa în cuplu ne face să ne lovim destul de repede de diferenţele dintre modurile diferite de a percepe viaţa, ale fiecăruia dintre noi.

La începutul oricărei relaţii de iubire, fiecare îl idealizează şi-l transfigurează cât se poate de mult pe celălalt, structurând cel mai adesea o proiecţie psihomentală fantasmagorică, un fel de imagine iluzorie a celuilalt, care de multe ori nu corespunde cu originalul obiectiv. În loc să se stabilească un schimb empatic plenar, o comunicare profundă şi reciprocă pe toate nivelurile, sentimentul amoros se bazează, în mod obişnuit, pe aşa numita dragoste la prima vedere, pe pasiunea care ne orbeşte şi ne subjugă.

Fără a cunoaşte aproape deloc intuitiv sau empatic fiinţa pe care o iubim noi proiectăm, cel mai adesea fantasmagoric, asupra ei toate aspiraţiile amoroase şi dorinţele noastre. Fiinţa iubită de sex opus devine astfel, datorită acestei transfigurări preponderent fantasmagorice, cea mai extraordinară fiinţă. Dar, obiectiv vorbind, de cele mai multe ori noi nu vedem aproape deloc fiinţa iubită aşa cum este aceasta în mod obiectiv, ci doar imaginea fantasmagorică reflectată a fiinţei umane pe care în mod IDEAL vorbind ne-ar plăcea să o întâlnim.

Acest tip curent de dragoste, predominant pasională şi lipsită de o componentă sufletească profundă, ne va arunca astfel într-o iluzie care, în mod evident şi inevitabil, ne va conduce mai devreme sau mai târziu la dezamăgire. Un asemenea început fantasmagoric pentru un drum lung de străbătut împreună, care este viaţa în doi, nu a fost şi nu este niciodată de bun augur. Dimpotrivă, un asemenea început este un cerc penibil şi periculos, în care egoul se poate amplifica foarte mult, mai ales în situaţiile în care ştii că eşti iubit de cineva cu totul excepţional. Deseori devenim fiinţe foarte mândre, personaje cu totul ieşite din comun, pentru că am putut trezi iubirea acelei fiinţe de excepţie. Însă, în această situaţie, iluzia este totală, deoarece noi nu avem decât propriul egoism ca bază de transfigurare, iar trezirea la realitate riscă să fie deseori dureroasă. Aspectele divine pe care am putea să le intuim sau să le revelăm în noi prin oglindirea în fiinţa iubită dispar, fiind înlocuite cu aspectele comune ale egoismului, deseori gregar.

În societatea actuală, starea de iubire este prezentată în mass-media ca fiind sinonimă doar cu fericirea, uitându-se de fapt că iubirea se consolidează prin comuniunea amoroasă polară perfectă pe diferitele niveluri ale fiinţei - erotic, afectiv, mental şi spiritual - alături de respect şi iubire transfiguratoare



constant proiectată asupra celuilalt. În cazul cuplurilor care nu practică continenţa amoroasă, deseori această comuniune amoroasă se petrece doar la nivel sexual, genital, fiind superficială şi lipsită de consistenţa ce o conferă o comuniune afectivă profundă, ce se realizează la nivel sufletesc. De aceea, putem observa că fiinţele umane aleargă numai după forme exterioare frumoase, dar care deseori sunt lipsite de conţinut, fiind doar nişte fiinţe superficiale, care doresc să trăiască o plăcere genitală, care însă nu le transformă sufleteşte.

Spre deosebire de cuplurile obişnuite care nu practică continenţa amoroasă, cuplurile continente sexual descoperă, graţie transmutării şi sublimării energiei erotice pe nivelurile superioare ale fiinţei şi iubirii infinite pline de transfigurare, ce minunată şcoală a vieţii este iubirea. În acest mod fiinţele angrenate într-un astfel de cuplu descoperă mult mai repede şi plenar valorile sublime, autentice ale iubirii care le vor deschide către Iubirea Divină Necondiţionată pe care o avem cu toţii în noi, fiind prezentă într-o stare mai mult sau mai puţin latentă, în funcţie de nivelul individual de evoluţie spirituală.

În momentul în care este spulberată starea de iluzie, rămâne să acceptăm să vedem cât mai lucid şi obiectiv realitatea, înfruntând cu discernământ propria noastră imagine în oglindă, pe care ne-o reflectă fiinţa iubită. Înainte de a ne grăbi să reproşăm fiinţei iubite de sex opus că, de fapt,

ea nu este aşa cum în mod fantasmagoric am crezut noi, este necesar să ne dezvoltăm suficient de mult toleranţa, dragostea, puterea de transfigurare obiectivă şi, mai ales, respectul profund pentru ea. Tot ceea ce adeseori ne exasperează la iubita sau iubitul nostru nu este decât reflexia unuia dintre propriile noastre defecte. Trăind mai mult timp zi de zi împreună, celălalt ne va indica, adeseori inconştient, dar foarte precis pentru noi, tocmai ca o oglindă, toate temerile noastre anterioare sau actuale. Datorită acestui aspect, va trebui să devenim foarte conştienţi că ***tocmai de ceea ce ne este frică, de aceea nu vom scăpa.***

Atâta timp cât cei doi iubiţi nu-şi vor analiza detaşat şi în profunzime comportamentele amoroase, ei nu-şi vor putea conştientiza lucid şi creator defectul sau defectele majore şi vor continua astfel să trăiască scufundaţi în iluzia că sunt un cuplu perfect şi fără probleme. Ei riscă să se confrunte fulgerător, într-o zi, cu o ruptură aparent bizară sau, în alte cazuri, au tendinţa să atribuie celuilalt întreaga responsabilitate pentru un eventual eşec amoros. **O relaţie profundă de dragoste se trăieşte întotdeauna în doi** şi, tocmai de aceea, responsabilitatea fericirii şi armoniei depline revine ambelor fiinţe.

Pentru a avea o relaţie fericită şi împlinitoare de iubire va fi necesar să învăţăm limbajul afectiv principal al fiinţei de sex opus pe care o iubim.

Rareori fiinţele din cadrul unui cuplu au acelaşi limbaj principal al iubirii. Avem tendinţa să ne exprimăm limbajul principal şi suntem contrariaţi atunci când fiinţa iubită nu înţelege ceea ce îi comunicăm. Noi ne exprimăm iubirea, dar mesajul nu este receptat cum trebuie sau în adevărata lui valoare deoarece realizăm aceasta într-un limbaj care-i este străin celuilalt. O dată ce am înţeles cele cinci limbaje esenţiale ale iubirii şi am înţeles propriul limbaj principal, precum şi pe cel al fiinţei iubite de sex opus cu care ne aflăm angrenaţi într-o relaţie de cuplu, vom deţine nişte chei importante ale cunoaşterii care ne vor ajuta, alături de continenţa amoroasă, să păstrăm cât mai vie flacăra iubirii transfiguratoare din cadrul relaţiei de cuplu.

Iubirea este cel mai important cuvânt din existenţa unei fiinţe umane, dar totodată şi cel care poate avea valenţele cele mai multiple. Iubirea este cea care joacă un rol central în viaţa fiecărei fiinţe şi nu degeaba s-a spus că ***iubirea mişcă Soarele şi celelalte stele*** (Goethe).

Psihologii au ajuns la concluzia că nevoia de afecţiune este necesitatea umană primordială. Din iubire, suntem capabili să escaladăm munţi, să traversăm mări şi oceane, să trecem prin situaţii dificile care în condiţii obişnuite ni s-ar fi părut imposibile, iubirea este cea care face miracole în sufletul nostru, dar face ca fiinţa umană să realizeze miracolele. Fără iubire, munţii devin de neescaladat, eforturile sunt mult prea mari şi comoditatea

face ca fiinţa umană să se scufunde în banalitate, deoarece orice reuşită umană nemotivată prin iubire este, în cele din urmă, zadarnică.

În interiorul fiecărei fiinţe umane există un ***copil*** care doreşte să fie iubit, iar iubirea este ca un rezervor afectiv din care copilul se hrăneşte. Şi la fel ca orice copil care se simte iubit cu adevărat, acesta se va dezvolta normal, fiind hrănit din abundenţă din acel rezervor de iubire, dar când copilul nu va mai avea din ce să se hrănească se va comporta în mod nedorit şi dizarmonios, deoarece nu i s-a oferit hrana sa primordială. Este suficient să analizăm modul în care se comportă un copil care este bine hrănit, care este sătul, şi cel în care se comportă un copil căruia nu i se dă nici măcar cantitatea minimă de hrană pentru a supravieţui. Din această analogie simplă putem să avem o imagine foarte elocventă asupra modului în care fiecare fiinţă se comportă în viaţa zilnică şi asupra modului în care se dezvoltă şi se manifestă fiinţele.

Nevoia de iubire, fiind necesitatea primordială a fiinţei, este un fenomen care însoţeşte fiinţa umană pe întreg parcursul existenţei sale. Experienţa îndrăgostirii satisface temporar această necesitate, dar, în mod inevitabil, nu este decât un remediu de moment, având o durată de viaţă limitată şi previzibilă, deoarece aceasta se manifestă deseori prin atracţia şi fascinaţia temporară şi lipsită de profunzimea cunoaşterii sufleteşti a fiinţei iubite. Deseori, după ce fiinţa umană se trezeşte din această stare de îndrăgostire, care este ca un fel de obsesie, după ce devine conştientă de proiecţiile fantasmagorice pe care le-a realizat asupra fiinţei iubite, nevoia de iubire devine din nou activă, deoarece aceasta este trăsătura fundamentală a naturii umane. Am avut nevoie de iubire înainte de a ne îndrăgosti şi vom avea nevoie de aceasta toată viaţa.

Ceva din profunzimile fiinţei noastre încearcă cu disperare să obţină iubirea celuilalt. De multe ori izolarea este nocivă sufletului uman. La baza existenţei umane se află necesitatea intimităţii şi a faptului de a fi iubit de o altă fiinţă de sex opus.

Dar, cu toate acestea, auzim de multe ori despre cazuri ale unor iubiri pasionale puternice care se sting, ale unor fiinţe care au trăit experienţe remarcabile în relaţia de cuplu, iar acum nu mai doresc să fie împreună. Ne putem întreba logic şi simplu: **de ce**? Apoi, ascultând poveştile lor se poate observa foare clar că rezervoarele lor de iubire, sursa lor de hrană s-au diminuat, ori s-au golit, iar iubiţii se comportă ca doi copii flămânzi care au uitat drumul către cămară sau către frigider. Comportamentul nedorit, vorbele grele, comentariile răuvoitoare sunt aspecte obişnuite care apar la fiinţele care au uitat drumul către sursa de hrană, care au acel rezervor de iubire gol. Aşa cum orice maşină nu poate funcţiona fără combustibil, tot aşa o relaţie nu poate să funcţioneze armonios dacă nu are acest combustibil al iubirii. Însă, la fel cum

orice maşină sau orice agregat porneşte atunci când are combustibil, iar orice copil este fericit şi mulţumit atunci când are stomacul plin, la fel şi o relaţie de iubire în cuplu poate renaşte dacă ştim cum să umplem rezervorul cu iubire.

De obicei, când se ajunge în momentul culminant al stării de îndrăgostire, totul se transformă într-o experienţă euforică. Suntem obsedaţi afectiv de celălalt, adormim şi ne trezim gândindu-ne unul la celălalt. Tânjim să fim împreună, iar momentele petrecute în doi sunt un fel de anticameră a paradisului. Când ne ţinem de mână, avem senzaţia că zburăm, am putea să ne uităm în ochii celuilalt la nesfârşit. Astfel, am înţeles că dacă suntem cu adevărat îndrăgostiţi va dura la nesfârşit. Vom avea mereu aceleaşi sentimente minunate ca în momentul îndrăgostirii. Nimic nu va putea înfrânge dragostea noastră. Constatăm că unele cupluri căsătorite s-au înstrăinat de acest sentiment, dar poate că ei nu s-au iubit cu adevărat, ca noi...

Dr. Dorothy Tennov, psiholog, a realizat studii aprofundate în privinţa fenomenului îndrăgostirii, dar după ce a studiat numeroase cupluri, a ajuns la concluzia că *durata medie a unei obsesii romantice este de doi ani.* În cazul în care este vorba de o idilă tainică, poate dura ceva mai mult, dar după o anumită perioadă de timp această stare nu se mai manifestă şi este ca şi cum fiinţa ar coborî din nou cu picioarele pe pământ. Ni se deschid ochii şi descoperim

lipsurile celuilalt. Recunoaştem că o parte din trăsăturile sale de personalitate sunt, de fapt, de-a dreptul enervante, tiparele comportamentale sunt plicticoase, iar fiinţa iubită este în stare să ne chinuie şi să aibă accese de mânie, chiar să spună vorbe grele sau să critice totul. Aceste amănunte nu erau vizibile în perioada în care eram îndrăgostiţi, dar acum, când nu mai avem suficient combustibil în rezervorul iubirii, par a fi obstacole de netrecut. Se pune întrebarea: oare am iubit cu adevărat?

Euforia stării de îndrăgostire ne crează, deseori, iluzia că ar exista o relaţie intimă, sufletească profundă. Avem senzaţia că aparţinem unul celuilalt, că putem depăşi orice problemă. În această stare trăim falsa impresie că atitudinile noastre egoiste au dispărut definitiv. În acea stare minunată, egoismul se poate diminua, dar în momentul când fiinţa revine la vechea stare, iar iluzia stării de intimitate se evaporă şi dorinţele individuale, emoţiile, gândurile şi tiparele de comportament încep să se manifeste din nou. **Cei care nu mai sunt îndrăgostiţi fie se retrag, fie se despart, divorţează, caută noi experienţe afective sau... încep să iubească cu adevărat, conştient şi dincolo de obsesia euforică a îndrăgostirii, ajungând să cunoască profund sufletul fiinţei iubite.** Dr. Peck, un psiholog contemporan, susţine că îndrăgostirea nu este o iubire adevărată din trei motive: mai întâi, pentru că îndrăgostirea nu este un act de voinţă sau o alegere conştientă. Oricât de mult ne-am dori să ne îndrăgostim, nu putem să o facem pur şi simplu. Pe de altă parte, se poate prea bine nici să nu urmărim aşa ceva. Pur şi simplu, se petrece şi, la un anumit moment dat, ne trezim că suntem îndrăgostiţi şi gata.

În al doilea rând, îndrăgostirea nu este iubire adevărată, pentru că nu presupune efort. Tot ceea ce facem aflaţi fiind în starea de îndrăgostire presupune foarte puţină disciplină sau nici un efort conştient. La fel cum pasărea îşi construieşte cuibul din instinct, starea de îndrăgostire ne împingem să facem lucruri nefireşti sau lucruri pe care nu ne stătea în obişnuinţă să le facem.

În al treilea rând, cel care este îndrăgostit nu este cu adevărat interesat de progresul personal al celuilalt.

Dar dacă starea de îndrăgostire nu este iubire adevărată, atunci ce este? *Dispariţia temporară a graniţelor ego-ului, aflată la baza îndrăgostirii, este o reacţie stereotipă a fiinţei umane, de configurare a pornirilor sexuale interne precum şi a stimulenţilor sexuali externi*, spune doctorul Peck. Oricum, experienţa îndrăgostirii ne catapultează pe o orbită afectivă mult mai puternic decât orice altceva în viaţa noastră.

Cercetările mai indică, de asemenea, faptul că există o alternativă de a ne bucura de starea de a fi îndrăgostiţi şi de a păstra această stare în timp, prin

faptul că putem recunoaşte experienţa îndrăgostirii ca fiind un vârf emoţional temporar de la care să pornim în descoperirea Iubirii conştiente şi adevărate, alături de fiinţa pe care o iubim. Acest tip de iubire conştientă este o iubire afectivă, sufletească şi nu doar una pasională, fiind o iubire ce contopeşte în mod înţelept sentimentul profund cu raţiunea. Ea presupune un act de voinţă şi disciplină, reorganizând necesitatea progresului personal. Cea mai importantă necesitate afectivă a fiinţei nu este necesitatea de iubire pasională, ci de a fi iubiţi în mod conştient de fiinţa pe care o iubim, să distingem acea iubire care derivă din raţiune şi alegere, şi nu din instinct. *Simt nevoia să fiu iubit de cineva care alege să mă iubească, de cineva care vede în mine ceva care merită să fie iubit*; dar acest tip de iubire presupune efort şi disciplină.

Este alegerea de a investi energie într-un efort depus în avantajul celuilalt, care va produce doar satisfacţia de a fi iubit cu adevărat pe cineva. De fapt, adevărata dragoste nu poate începe până ce îndrăgostirea nu a ajuns la final.

Iubirea raţională, asumată în mod responsabil, este acea stare de iubire pe care o recomandă înţelepţii şi tradiţiile spirituale autentice, deoarece ea se adresează mai mult sufletului decât trupului, fiind calea cea mai directă către adevărul propriei fiinţe.

Dacă iubirea este o alegere, înseamnă că fiinţele care s-au angrenat într-o relaţie de cuplu, dar care acum au pierdut acea emoţie din perioada în care erau îndrăgostite, au capacitatea să iubească în coninuare, dar acest tip de iubire începe cu o atitudine nouă, cu un stil de gândire care declară cu hotărâre că *dacă sunt într-o relaţie de cuplu cu o fiinţă, mă preocupă tot ceea ce înseamnă cealaltă fiinţă, dincolo de pasionalitate.* Cum am putea satisface necesitatea afectivă profundă de a fi iubită, fiinţei de sex opus pe care o iubim? Dacă vom putea învăţa să facem aceasta şi alegem să facem aceasta, atunci iubirea pe care o vom împărtăşi va fi minunată, mai presus de tot ceea ce am simţit vreodată, fiind îndrăgostiţi nebuneşte.

Când rezervorul de iubire al fiinţei pe care o iubim este plin şi se simte în siguranţă pentru că este iubită, întreaga lume pare mai frumoasă şi fiinţa pe care o iubim va face tot posibilul pentru a-şi atinge potenţialul maxim în viaţă. Dacă rezervorul iubirii este gol şi fiinţa iubită se simte folosită, dar nu iubită, atunci lumea apare ca fiind sumbră şi niciodată aceasta nu-şi va atinge întregul său potenţial.

Întreaga manifestare este organizată pe baza a 5 elemente principale, care se află la nivelul oricărei structuri; astfel, Iubirea are limbaje distincte . hiar în funcţie de predominanţele în fiinţa umană a acestor elemente. Fiecare plan sau strat din corp vibrează şi rezonează cu planul macrocosmic, fiind centrul activităţii unei *tattva* (energie misterioasă a naturii). În această ordine de idei s-a spus în Biblie că „Dumnezeu l-a creat pe om după chipul şi asemănarea Sa".

Aceste *tattva*-e principale sunt **pământul subtil, apa subtilă, focul subtil, aerul subtil şi eterul.** Se poate spune că în corelaţie cu acestea există cinci limbaje emoţionale de bază ale iubirii, cinci modalităţi principale prin care oamenii îşi exprimă şi înţeleg iubirea. Este necesar să învăţăm, să descifrăm principalul limbaj al iubirii fiinţei iubite, pentru a putea avea o comunicare eficientă şi profundă în cadrul cuplurilor pline de iubire şi transfigurare. Aceste limbaje se structurează în funcţie de necesităţile interioare ale unei fiinţe şi poate chiar în funcţie de predominanţa *tattva*-ică a acesteia.

LIMBAJUL NR. 1 - OFERIREA DE DARURI, în legătură cu **elementul subtil pământ**

Elementul subtil pământ este asociat cu focalizarea atenţiei fiinţei asupra corpului fizic şi a planului material. Preocupările principale sunt îndreptate preponderent către protecţia şi conservarea corpului şi a existenţei fizice.

Dacă acest element este predominant, priza conştiinţei este orientată

spre ocrotire, hrană, voinţa de a supravieţui, starea de siguranţă lăuntrică, încrederea în sine la nivelul fizic, dorinţa de acumulări materiale şi de confort. Am putea să punem predominanţa acestui limbaj în legătură cu fiinţele născute în zodiile de ***pământ***, adică persoanele native în zodiile: Taur, Fecioară şi Capricorn, dar acest aspect nu este obligatoriu şi depinde de la o fiinţa la alta; aceasta poate fi, însă, folosită ca o primă modalitate de identificare a acestui tip de limbaj.

În toate culturile, oferirea de daruri este o parte importantă a procesului de iubire. Oare dăruirea de cadouri este o exprimare fundamentală a iubirii care transcende barierele culturale? Oare reacţia de a iubi este întotdeauna însoţită de conceptul de a dărui?

Un dar este, de obicei, un obiect material despre care poţi spune: *S-a gândit la mine!* sau *Nu m-a uitat!* Faptul că ne gândim la cineva se concretizează deseori printr-un dar, darul în sine este un simbol al acestui gând. Nu contează valoarea, ceea ce contează este gestul, faptul că gândul a fost atât de intens încât ai simţit nevoia să cumperi ceva.

Darurile sunt simboluri vizuale ale iubirii. Simbolurile au valoare afectivă. Simbolurile vizuale ale iubirii sunt mai importante pentru unii decât pentru alţii. Darurile pot fi de orice dimensiune, culoare şi formă. Unele sunt foarte costisitoare, altele nu sunt semnificative ca preţ. De obicei, nu este necesar să fie costisitoare, ci să se simtă că au fost făcute din inimă. Investind în relaţia afectivă şi umplând rezervorul de iubire al fiinţei iubite, aceasta va fi cea mai mare investiţie pe care o vei realiza.

Un alt mare dar este să fii acolo atunci când

fiinţa iubită are nevoie de tine. Prezenţa fizică în momentele de criză, atunci când *„iţi fuge pământul de sub picioare"*, este cel mai important dar pe care îl poţi face în cazul în care limbajul principal de iubire al fiinţei iubite este primirea de daruri.

LIMBAJUL NR.2 - TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ CU FIINŢA IUBITĂ, SOCIALIZAREA, în legătură cu **elementul subtil apă**

Elementul subtil apă este asociat cu sexualitatea, imaginaţia, capacitatea de integrare armonioasă a fiinţei în ambianţa socială, prosperitatea şi bunăstarea. Am putea să punem în legătură predominanţa acestui limbaj cu fiinţele născute în zodiile de ***apă***, adică persoanele native în zodiile: Rac, Scorpion şi Peşti, dar acest aspect nu este obligatoriu şi depinde de la o fiinţa la alta; aceasta poate fi, însă, folosită ca o primă modalitate de identificare a acestui tip de limbaj.

Timpul petrecut împreună este foarte important pentru două fiinţe angrenate într-o relaţie de cuplu. Nu este suficient doar să fim alături de cealaltă persoană. Dacă două fiinţe umane care se află împreună în aceeaşi încăpere sunt aşezate aproape nu înseamnă că sunt neapărat împreună.

Timpul petrecut împreună nu înseamnă ca fiinţele să se soarbă din priviri una pe cealaltă, ci să realizeze ceva împreună şi să-şi acorde unul altuia întreaga atenţie. Din punct de vedere afectiv, este important să petrecem acest timp concentrându-ne unul asupra celuilalt. Activitatea pe care o desfăşurăm este un mobil care creează acel sentiment de a fi împreună. Ceea ce contează cu adevărat este ceea ce se petrece la nivel afectiv. Faptul că ne petrecem timpul împreună, având dorinţa comună de a ne transmite afecţiunea, şi că ne place să fim împreună, să facem diferite lucruri împreună este esenţial.

O relaţie afectivă presupune să asculţi fiinţa iubită, manifestând înţelegere faţă de gândurile, sentimentele şi dorinţele sale. Trebuie să fim dispuşi să dăm sfaturi, însă doar atunci când ne sunt cerute şi niciodată doar din condescendenţă. Cei mai mulţi dintre noi nu ştim să ascultăm. Suntem mai buni la gândit şi la vorbit. Să înveţi să asculţi poate fi la fel de greu ca şi învăţatul unei limbi străine, dar trebuie să învăţăm dacă vrem să ne comunicăm iubirea. Acest lucru este valabil în special în cazul în care limbajul principal al iubirii fiinţei iubite este timpul acordat, iar dialectul aferent - adevărata conversaţie. Câteva sfaturi practice:

1. Păstraţi contactul vizual atunci când persoana iubită vă vorbeşte. Acest aspect ajută la focalizarea asupra conversaţiei, iar prin aceasta comunicaţi fiinţei iubite că este ascultată.

2. În timp ce ascultaţi fiinţa iubită, nu mai realizaţi nimic altceva.

Nu trebuie să uitaţi că timpul acordat presupune întreaga atenţie. Dacă faceţi altceva neapărat necesar în acele momente, va trebui să rugaţi fiinţa iubită să vă aştepte până terminaţi ceea ce aveţi de realizat.

3. Ascultaţi glasul sentimentelor. Analizând starea emoţională prin care trece fiinţa iubită, îi veţi putea oferi ocazia de a-şi clarifica sentimentele. De asemenea, este o formă de a comunica faptul că o ascultaţi cu atenţie.

4. Observaţi limbajul corpului. Pumnii strânşi, mâinile tremurătoare, braţele închise, lacrimile, sprâncenele ridicate şi mişcarea ochilor, chiar clipitul des pot oferi nişte indicii referitoare la ceea ce simte fiinţa iubită. Deseori, limbajul trupului transmite un mesaj, în timp ce cuvintele transmit altul. Eventual, este necesar să cerem precizări şi multă sinceritate din partea fiinţei iubite, pentru a fi siguri de ceea ce simte.

5. Refuzaţi întreruperile. Cercetările recente au arătat că, în medie, fiinţa umană nu este atentă mai mult de 17 secunde, după care întrerupe sau foloseşte o interjecţie. Dacă acordăm toată atenţia noastră fiinţei iubite în timp ce aceasta vorbeşte, este necesar să ne abţinem de a ne apăra sau să aducem acuze sau să ne afirmăm poziţia. Scopul nostru este de a descoperi gândurile şi sentimentele, nu este cel de a ne apăra, nici să-l aducem pe celălalt pe drumul cel bun, ci de a-l înţelege.

Adevărata conversaţie presupune nu numai a asculta plini de înţelegere,

ci şi de a ne destăinui. Destăinuirea nu este un lucru prea uşor pentru unii dintre noi. Multe fiinţe adulte s-au format în familii în care exprimarea gândurilor şi sentimentelor nu numai că nu a fost încurajată, ci a fost chiar condamnată direct. În orice împrejurare a vieţii, avem anumite emoţii, gânduri şi dorinţe şi în cele din urmă acţionăm. Aceasta este expresia a ceea ce numim procesul de destăinuire, care este unul din drumurile cel mai greu de urmat.

Activităţile realizate împreună pot consta în orice ar interesa pe unul dintre cei doi iubiţi. Accentul nu se pune foarte mult pe ceea ce se realizează împreună, ci mai ales pe motivaţia a ceea ce realizează. Pentru multe fiinţe aceasta înseamnă iubirea, iar pentru alţii este chiar exprimarea cea mai sonoră a iubirii.

Activităţile comune pot însemna: a asculta muzică, a merge la teatre, filme sau la concerte, plimbări lungi, mers la cumpărături, practicarea unui sport împreună, excursii, prepararea cinei sau a prânzului, cumpărarea de antichităţi şi multe alte lucruri inedite prin care fiinţele ce se iubesc şi sunt angrenate într-o relaţie de cuplu îşi pot exprima iubirea. Activităţile realizate împreună constituie şi o bază de amintiri comune, care sunt preţioase.

Chiar dacă avem timp puţin, este important să devenim conştienţi că această petrecere a timpului împreună este un aspect esenţial pentru armonia oricărei relaţii de iubire.

LIMBAJUL NR.3 - REALIZAREA DE SERVICII PENTRU CELĂLALT, în legătură cu elementul subtil foc

Elementul subtil foc este în legătura cu voinţa, libertatea interioară si exterioară, optimismul, dinamismul lăuntric şi manifestat. Am putea să punem predispoziţia către acest limbaj în legătură cu fiinţele care sunt native în zodiile de ***foc***, adică persoanele născute în zodiile: Berbec, Leu şi Săgetător, dar nu este obligatoriu şi depinde de la o fiinţa la alta.

Pregătirea mâncărurilor, aşezatul mesei, spălatul vaselor, aspiratul, curăţatul prafului, îndepărtarea petelor de pe oglindă, dusul gunoiului, zugrăvitul etc. - sunt toate servicii care presupun grijă, planificare, timp, efort şi energie. Dacă sunt făcute în spirit pozitiv, ele devin o expresie reală a iubirii. Toate religiile menţionează faptul că fiinţele cu adevărat mari sunt cele care-i slujesc pe ceilalţi. Apostolul Pavel spunea: „Slujiţi unul altuia prin iubire."

Cererile direcţionează iubirea, iar poruncile o stăvilesc. Iubirea este o alegere şi nu poate fi forţată. Atât timp cât două fiinţe îşi exprimă civilizat cererile şi nu îşi poruncesc, relaţia de iubire nu poate fi altfel decât armonioasă. Reproşurile şi poruncile au tendinţa de a deschide prăpăstii într-o relaţie. Iubirea poate fi călăuzită exprimând cerinţele cu mult drag faţă de fiinţa iubită,

dar dorinţa de iubire nu poate fi creată. Fiecare dintre cei doi iubiţi angrenaţi într-o relaţie armonioasă de cuplu trebuie să hotărască zilnic dacă vrea să o iubească pe fiinţa de sex opus cu care se află într-o relaţie de cuplu. Dacă ne hotărâm să o iubim, atunci va fi necesar să ne exprimăm iubirea în modul în care fiinţa iubită simte, astfel încât iubirea noastră să fie eficientă din punct de vedere afectiv.

Un alt aspect care trebuie menţionat este faptul că, dacă apar reproşuri, acestea sunt un indiciu clar asupra limbajului principal al iubirii. **Reproşurile sunt o modalitate ineficientă de a cere iubirea.** Dacă vom înţelege aceasta, vom putea să analizăm reproşurile într-o manieră mai eficientă. Reproşurile trebuie să fie explicate.

Un preş este un obiect. Îţi poţi şterge picioarele de el, poţi păşi pe el, îi poţi trage un şut sau îi poţi face ce vrei tu. Nu are voinţă proprie. El îţi poate fi servitor, dar nu îţi poate fi iubit sau iubită. Atât timp cât ne comportăm cu fiinţele pe care le iubim de parcă ar fi nişte obiecte, anulăm posibilitatea iubirii. Manipularea prin insuflarea sentimentului de vinovăţie nu este deloc un limbaj al iubirii. Obligaţia din frică este străină de iubire. Nimeni nu trebuie să devină preş în faţa fiinţei pe care o iubeşte. Putem îngădui să fim folosiţi, dar nu trebuie să uităm că înainte de toate suntem fiinţe create din emoţii, gânduri şi dorinţe. Avem capacitatea de a lua hotărâri şi de a trece la fapte. Dacă permitem să fim folosiţi sau manipulaţi de altcineva, acest lucru nu este o dovadă de iubire. Este, de fapt, un act de trădare.

Învăţarea limbajului serviciilor presupune reexaminarea stereotipurilor rolurilor noastre în relaţia de cuplu în care suntem angrenaţi. Este necesară disponibilitatea de a examina şi de a schimba stereotipurile pentru a exprima mai eficient iubirea.

LIMBAJUL NR. 4 - ATINGEREA, SIMŢUL ATINGERII, în legătură cu **elementul subtil aer**

Elementul subtil aer are drept caracteristici principale comunicarea, candoarea, dăruirea, puritatea, iubirea altruistă şi dezinteresată, compasiunea, blândeţea afectivă, toleranţa plină de înţelepciune, starea de profundă împăcare şi echilibru lăuntric. Este intim legat de simţul tactil. Am putea să punem

predominanţa acestui limbaj în legătură cu fiinţele care sunt native în zodiile de ***aer***, adică persoanele născute în zodiile: Gemeni, Balanţă şi Vărsător, dar este orientativ şi nu obligatoriu.

Atingerea fizică este o modalitate de a comunica iubirea afectivă. Numeroase cercetări care s-au realizat asupra copiilor au condus la următoarea concluzie: sugarii care sunt ţinuţi în braţe şi sărutaţi îşi dezvoltă o viaţă afectivă mai sănătoasă decât cei care sunt lipsiţi perioade lungi de vreun contact fizic.

Contactul fizic este o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii conjugale. Ţinutul de mână, sărutările, îmbrăţişările şi fuziunile erotice cu continenţă sunt modalităţi de a comunica fiinţei iubite emoţia iubirii. Pentru unele fiinţe, atingerea fizică constituie principalul limbaj al iubirii. Fără aceasta ele nu se simt iubite.

Fuziunile amoroase sunt doar un dialect al limbajului mângâierii fizice. Din cele cinci simţuri, pipăitul, spre deosebire de celelalte patru, nu este limitat la o singură zonă a trupului. Receptorii tactili minusculi sunt localizaţi la nivelul întregului corp. Când aceşti receptori sunt stimulaţi, nervii respectivi transmit impulsuri creierului. Creierul interpretează aceste impulsuri şi atunci când atingem un lucru percepem o senzaţie de cald sau de rece, de tare sau de moale. Poate fi o cauză a durerii sau a plăcerii. Putem

interpreta această atingere ca fiind una iubitoare. Mângâierea fizică poate crea sau distruge o relaţie. Poate comunica ură sau iubire. Persoana pentru care limbajul iubirii este mângâierea fizică va recepţiona acest mesaj mult mai intens decât cuvintele *te urăsc* sau *te iubesc*.

Într-o relaţie de cuplu, mângâierea poate lua mai multe forme. Cum receptorii tactili sunt localizaţi pe întregul trup, mângâierea plină de afecţiune faţă de fiinţa iubită de sex opus poate fi o expresie a iubirii, indiferent de ce parte a corpului ar fi implicată. Aceasta nu înseamnă că toate mângâierile produc aceeaşi plăcere. Unele vor crea mai multă plăcere fiinţei iubite decât altele. Cel mai bun profesor în această direcţie este chiar fiinţa iubită, iar scopul mângâierilor este chiar cel de a-i face plăcere. Nu trebuie uitat că fiecare fiinţă este unică şi fiecăreia îi place să fie mângâiată într-un anumit mod.

Mângâierile din iubire pot fi explicite, şi presupun o concentrare şi o focalizare totală asupra fiinţei iubite, sau pot fi implicite, şi presupun doar o clipă de atenţie (micile atingeri). Mângâierile explicite presupun mai mult timp acordat, nu numai în ce priveşte atingerea propriu-zisă, dar şi modalitatea de a comunica astfel iubirea faţă de fiinţa iubită.

Mângâireile implicite presupun timp puţin, dar multă gândire, mai ales dacă atingerea fizică nu este principalul tău limbaj de iubire şi dacă nu ai fost crescut într-o familie tandră. Atingerile fugare, nu durează decât o clipă, dar comunică enorm ca limbaj de iubire fiinţei iubite.

Atunci când descoperi că mângâierea fizică este principalul limbaj al iubirii pentru fiinţa iubită, îţi poţi exprima iubirea în cele mai diferite moduri, trebuie să ai doar imaginaţie. Inventarea noilor modalităţi şi locuri destinate mângâierii poate fi un stimulent palpitant. *Tot ceea ce sunt este trupul meu, mângâie-mi trupul şi mă vei mângâia pe mine, dar dacă te distanţezi de trupul meu, te distanţezi de mine şi afectiv.*

În momentele de criză ne îmbrăţişăm aproape instinctiv, deoarece atingerea fizică este o modalitate puternică de a comunica iubirea. În momentele de criză, simţim mai mult ca oricând nevoia de a fi iubiţi. NU putem să schimbăm întotdeauna cursul evenimentelor, dar putem supravieţui dacă ne simţim iubiţi. Crizele oferă o ocazie unică de exprimare a iubirii. Mângâierile pline de tandreţe vor fi ţinute minte încă mult timp după ce criza va trece. Dacă nu vei reuşi să-i aduci mângâiere fiinţi iubite într-o asemenea clipă, ea nu va uita niciodată.

LIMBAJUL NR.5 - CUVINTELE DE ÎNCURAJARE, COMUNICAREA LA NIVEL MENTAL ŞI INTUITIV, în legătură cu elementul **subtil eter**

Elementul subtil eter conferă fiinţei rafinament, simţ estetic, puritate, elocvenţă, aspiraţie către perfecţiune, dinamizarea intensă a intuiţiei, detaşare în relaţiile cu ceilalţi oameni, precum şi atracţia irezistibilă către studiul ştiinţific şi spiritual, raportarea la nivelul arhetipurilor, creativitatea superioară. Predominanţa acestui limbaj este dincolo de semnele zodiacale, dar poate fi întâlnită la multe fiinţe.

Una din modalităţile de exprimare a iubirii este folosirea acelor cuvinte care o clădesc. ***„În puterea limbii este viaţa sau moartea. Supărarea se abate asupra omului, dar numai un cuvânt bun îl bucură."*** (Solomon)

Prin complimente sau cuvinte de încurajare iubirea se comunică extrem de puternic. Declaraţiile simple şi admirative sunt cele mai directe şi mai simple modalităţi de a încuraja fiinţa iubită şi de a o face să ne simtă alături. Ţelul iubirii nu este să obţii ceea ce doreşti, ci să faci ceva spre binele fiinţei pe care o iubeşti. Atunci când suntem aprobaţi şi încurajaţi suntem mult mai motivaţi să reacţionăm pozitiv şi să ducem la bun sfârşit proiectele noastre, dar şi cele pe care le realizăm împreună cu fiinţa iubită.

Complimentele reprezintă doar una din căile prin care putem să o aprobăm pe fiinţa iubită, dar un dialect, să spunem, îl constituie cuvintele de încurajare, adică de a inspira curaj fiinţei pe care o iubim, prin încrederea noastră în ea şi prin susţinerea eficientă cu tot ceea ce depinde de noi. Astfel putem fi martorii unor transformări uluitoare ale fiinţelor pe care le iubim şi cărora le-am inspirat curajul de a-şi depăşi propriile limitări.

Încurajarea presupune empatie şi abordarea lumii din

perspectiva fiinţei iubite. Este necesar să învăţăm ce este important pentru fiinţa pe care o iubim şi cu care suntem într-o relaţie de cuplu. Numai atunci o putem încuraja. Prin încurajările verbale arătăm fiinţei pe care o iubim că noi credem în ea şi în capacităţile sale, că îi acordăm încredere şi o apreciem.

Majoritatea fiinţelor umane au un potenţial foarte mare, dar de regulă, folosesc cu mult mai puţin din ceea ce au, iar adesea aceasta se petrece din lipsa de curaj şi de încredere în sine. Pentru cel care are obiceiul să critice, cuvintele de încurajare s-ar putea să fie greu de exprimat, dar acest efort merită să fie făcut pentru fiinţa pe care o iubeşti.

Iubirea înseamnă bunătate. Dacă dorim să ne comunicăm iubirea verbal, este necesar să folosim vorbele bune, dar şi un ton cât mai plăcut, deoarece nu degeaba se spune că *tonul face muzica*. Modalitatea în care vorbim este extrem de importantă. Un înţelept spunea: ***Un răspuns blând poate întoarce mânia din drum.***

Iubirea nu ţine socoteala greşelilor. Iubirea nu scoate mereu la iveală neajunsurile trecutului. Nimeni nu este perfect. Într-o relaţie mai greşim şi nu facem întotdeauna ceea ce este cel mai bine sau ceea ce s-ar cuveni. Uneori am făcut unele lucruri dureroase pentru fiinţele iubite, dar acceptăm că am greşit sau că a greşit şi nu mai repetăm greşeala. Iertarea este un fel de iubi, este un fel de a-i arăta fiinţei pe care o iubim că suntem alături de ea.

Dacă două fiinţe care se iubesc vor să dezvolte o relaţie intimă, acestea trebuie să-şi cunoască dorinţele; un aspect important al iubirii îl reprezintă cunoaşterea dorinţelor şi celor mai profunde necesităţi ale fiinţei iubite. Iubirea cere, dar nu porunceşte. Felul în care ne exprimăm dorinţele este foarte important. Dacă le transformăm în porunci, am anulat orice posibilitate de a mai crea un climat intim şi ne vom înstrăina de fiinţa pe care o iubim. Dacă, totuşi, ne facem cunoscute necesităţile şi dorinţele ca pe nişte simple cereri, înseamnă că oferim puncte de reper, şi nu ultimatumuri.

Când cerem ceva fiinţei iubite, de fapt, îi recunoaştem valoarea şi talentul, dar când poruncim, devenim din iubiţi (iubite) - tirani. Dorinţa exprimată liber oferă posibilitatea alegerii. Fiinţa iubită poate alege să reacţioneze la dorinţă sau să o refuze, deoarece iubirea este întotdeauna o alegere. Când fiinţa de sex opus cu care ne aflăm într-o relaţie de cuplu armonios ne iubeşte suficient de mult ca să răspundă dorinţelor noastre comunicate afectiv înseamnă că-i pasă de noi, ne respectă, ne admiră şi vrea să facă ceva ca să ne mulţumească. Nu putem fi iubiţi, poruncind.

Psihologul William James spunea că *probabil cea mai profundă necesitate omenească este aceea de a fi recunoscut, apreciat.* Cuvintele de încurajare satisfac această nevoie în multe cazuri şi sunt binevenite în orice împrejurare.

Majoritatea problemelor care se ivesc la nivel erotic într-o relaţie de cuplu nu

pornesc de la latura fizică, ci de la satisfacerea necesităţilor afective.

Pentru femeie, dorinţa sexuală izvorăşte din emoţii, şi nu din latura fiziologică. Nu există nimic fizic care să o împingă la relaţii sexuale. Dorinţa ei se bazează pe sentimente. Dacă se simte iubită, admirată şi apreciată de iubitul ei, atunci ea doreşte să se afle într-o relaţie intimă cu el. Fără o apropiere afectivă, va avea o foarte mică dorinţă în această direcţie.

Deoarece fiziologia bărbatului este mai mult bazată pe o exprimare exterioară, fizică, a energiei, acesta este limbajul său principal de iubire. La bărbaţi, deseori dorinţa sexuală este destul de diferită de necesitatea afectivă.

Problemele erotice ce apar într-o relaţie de cuplu nu pornesc de la latura fizică, ci de la satisfacerea necesităţilor afective. Care este limbajul tău de iubire? Ce te face să te simţi mai iubită de fiinţa pe care o iubeşti? Ce-ţi doreşti mai presus de toate? Dacă nu ai un răspuns la aceste întrebări, atunci ar trebui să te gândeşti: ceea ce face sau ceea ce spune fiinţa de sex opus pe care o iubeşti te jigneşte profund, te lezează? Dacă, de exemplu, cea mai mare suferinţă o simţi atunci când aceasta te critică sau te judecă, probabil că limbajul tău îl reprezintă cuvintele de încurajare. Un alt mod de a descoperi care este limbajul tău principal al iubirii este să priveşti retrospectiv relaţia de iubire în cuplu şi să te întrebi: oare ce i-am cerut cel mai des fiinţei iubite? Ceea ce ai cerut cel mai des probabil că înseamnă limbajul tău de iubire Aceste rugăminţi s-ar putea să fi fost, uneori, interpretate de fiinţa iubită, ca fiind drept mofturi. Ele, însă, au reprezentat efortul de a-ţi asigura iubirea efectivă a fiinţei iubite. O altă posibilitate de a descoperi care este limbajul principal al iubirii constă în analizarea a ceea ce faci sau a ceea ce spui pentru a-ţi exprima iubirea faţă de fiinţa iubită. Se poate spune că există trei modalităţi principale de a-ţi descoperi limbajul principal al iubirii:

1. Ce anume îţi provoacă cea mai mare suferinţă din ceea ce face sau nu face fiinţa iubită? Opusul a ceea ce te face să suferi este, probabil, limbajul iubirii.

2. Ce i-ai cerut cel mai adesea fiinţei iubite? Lucrul pe care i l-ai cerut cel mai adesea se prea poate să fie exact lucrul care te-ar face să te simţi iubit.

3. În ce fel îţi exprimi de obicei iubirea faţă de persoana iubită? Felul în care îţi exprimi iubirea ar putea indica faptul că acelaşi lucru te-ar face să te simţi iubit.

Folosind aceste abordări vom putea determina care este în cazul fiecăruia dintre noi principalul limbaj la iubirii. Dacă ni se pare că există două limbaje la fel de importante, care au acelaşi efect asupra noastră, atunci probabil că suntem fiinţe „bilingve". În acest caz, îi va fi mai uşor fiinţei iubite, deoarece are două modalităţi la fel de puternice de a-şi exprima iubirea.

Un alt mod de a găsi principalul nostru limbaj al iubirii ar fi să vedem care ar trebui să fie caracteristicile iubitului sau iubitei ideale. Imaginea iubitului sau iubitei ideale ne va oferi o idee mai clară în legătură cu limbajul nostru de iubire.

Iubirea nu este unica noastră nevoie afectivă. Psihologii au constatat că printre nevoile noastre fundamentale se află cea de siguranţă, de preţuire de sine şi de însemnătate. Iubirea este totuşi în toate acestea. Iubirea nu este un răspuns la toate problemele vieţii, dar creează climatul de siguranţă şi starea de armonie interioară în care putem căuta răspunsuri la tot ceea ce ne frământă. În acest climat de siguranţă al iubirii, cuplul poate discuta neînţelegerile fără să aducă acuze. Conflictele pot fi rezolvate. Două fiinţe de sex opus care se iubesc pot trăi în armonie, descoperind tot ceea ce este mai bun în ele şi în fiinţele pe care le iubesc, aceasta este cea mai mare răsplată a iubirii, dar nu trebuie să uităm că **unde iubirea este infinită, imposibilul devine cu uşurinţă posibil.**

Ar trebui să ne întrebăm mai des: *ce-mi spune cuplul în care mă aflu despre mine însumi/însămi?*

O primă concluzie care se impune ar fi faptul că efortul principal al fiinţelor ce se iubesc şi sunt angrenate într-o relaţie de cuplu este necesar să fie orientat în direcţia creşterii stării de empatie pline de iubire şi transfigurare faţă de fiinţa iubită, pentru a-l înţelege şi a învăţa cât mai mult din ceea ce se manifestă în fiinţa de sex opus. Este necesar să acordăm întrega libertate fiinţei iubite, lăsând-o să se manifeste cât mai original şi mai armonios, să fie ea însăşi, iar în dragoste să se exprime plenar şi liber. Acţionând astfel, plini de iubire şi de transfigurare, îl vom lăsa pe celălalt să-şi aleagă singur modul de viaţă, fără a-i impune vreo direcţie particulară, dar cu toate acestea, îl vom putea transforma gradat în sens

benefic, prin puterea exemplului personal. Aceasta implică şi ca forţa noastră interioară să fie mai mare în respectiva direcţie, fiindcă este binecunoscut faptul că, ***dacă vrei să-i transformi şi să-i revoluţionezi pe ceilalţi, este necesar ca mai întâi să te transformi şi să te revoluţionezi pe tine însuţi.***

Există multe scheme comportamentale cu care se confruntă, adeseori inconştient, cele mai multe cupluri, dar pentru a conştientiza schema comportamentală dominantă a relaţiei amoroase în care ne aflăm, fiecare dintre cei doi iubiţi trebuie să analizeze modul în care se manifestă această relaţie de cuplu pentru el/ea. De aceea, este necesar ca ambii iubiţi să conştientizeze lucid evenimentele cotidiene negative care afectează relaţia de cuplu şi să analizeze în mod profund şi obiectiv motivele reale ale acestor conflicte. Această analiză eficientă este bine să fie realizată de către ambii iubiţi de fiecare dată când apare o problemă gravă în cadrul cuplului, când rezervorul iubirii pare să se fi golit. Acest procedeu realizat corect ne va permite depăşirea rapidă şi completă a tensiunilor respective, dar totodată va iniţia fiinţa iubită în limbajul afectiv corect al fiinţei noastre, ceea ce va conduce la comunicarea amoroasă reală, adevărată.

Ca fiinţe angrenate într-un cuplu continent amoros, relaţia amoroasă cea mai frumoasă şi mai durabilă este cea în care bărbatul este privit şi transfigurat în mod constant cu Principiul Masculin Universal, *Shiva*, iar femeia ca o încarnare ca Principiului Feminin Universal, *Shakti*. În acest caz, cuplul fiinţelor perfect continente, angrenate într-o relaţie de cuplu, conştientizează că acesta este un miniatural microcosmos fuzionat şi armonios polarizat, care reprezintă în mic întreg Macrocosmosul. Acest tip de relaţie profund fericită şi armonioasă devine reflexul şi modelul relaţiilor amoroase pe care le stabilesc între ele toate fiinţele umane ce alcătuiesc Unitatea. Cristalizându-ne şi modelându-ne relaţia de cuplu perfect continent, deschis, armonios şi fericit, în mod inteligent şi plini de înţelepciune, participăm plenar la structurarea unei lumi noi, ale cărei valori sunt **iubirea, transfigurarea, divinizarea, bucuria şi respectul faţă de celălalt.**

Această viaţă paradisiacă, sublimă, pe care adeseori am visat-o, pe care de atâtea ori am idealizat-o, poate deveni, pentru fiecare dintre noi, o minunată realitate. Pentru aceasta, este de ajuns să stăpânim perfect continenţa sexuală în cuplu şi să iubim, dezvoltându-ne răbdarea, voinţa, încrederea nelimitată în posibilităţile noastre. Atunci când optăm să trăim iubirea în mod conştient, transfigurator, divin, cosmic şi infinit, având mereu rezervorul iubirii plin, deoarece acesta este cuplat la sursa infinită a Iubirii Divine, vom observa că aşa-zisele miracole pot deveni fenomene cotidiene, iar cele mai îndrăzneţe vise devin posibile şi se realizează în mod armonios.

Relatările unui cuplu tantric

În cele ce urmează vă voi prezenta relatările unui cuplu tânăr, dornic de cunoaştere, ce ne împărtăşeşte impresiile ce au rezultat în urma experienţelor sale erotice (de factură tantrică), trăite la un ashram de lângă un templu tantric din India.

Un templu cu sculpturi erotice în Occident ar dezlănţui fulgere, dar...

Obosiţi de Europa conservatoare şi rigidizată care-şi găseşte eliberarea în formele cele mai vulgare de amor, tânăra mea soţie şi cu mine ne-am hotărât să mergem în India. Ştiam că acolo se mai practică încă ansamblul de tehnici secrete (tantrice) în care erotismul deţine toate titlurile sale de nobleţe.

Cam la 20 Km de Benares, pe drumul către Akra, se găseşte templul lui Shiva pe care vizitatorul îl descoperă ceva mai departe de drum. Aparent, această construcţie religioasă este asemănătoare cu toate templele pe care le putem întâlni în India. Dar dacă o privim mai de aproape, ea apare „scandaloasă" pentru noi, europenii, care suntem obişnuiţi cu religiile convenţionale. Pereţii

acestui templu piramidal, a cărui formă aminteşte de un enorm falus îndreptat către cer, sunt sculptaţi cu scene erotice care, în alte locuri, ar dezlănţui fulgerele cenzurii. Cu toate acestea extrema lor îndrăzneală nu pare să jeneze familiile indiene. Femeile şi copii vin uneori duminica şi comentează cu francheţe şi umor detaliile faţadei. Vechi de mai multe milenii, sculpturile de acest gen nu sunt numai pentru delectarea ochiului, căci ele, dincolo de ceea ce ne sugerează prin tăcerea pietrei, ne facilitează indirect pătrunderea în marile mistere ale Indiei yoghinilor. Astfel ne dăm seama cu uşurinţă, că în India, iubirea, privită în strânsă legătură cu sexualitatea reprezintă un mister cosmic, iar efectele sale enigmatice, profunde pot fi resimţite la toate nivelurile fiinţei, cu condiţia să-i cunoaştem aspectele secrete. Acest templu al lui Shiva este de fapt un veritabil ashram al senzualităţii, perfect stăpânite, în care adepţii tantrici, bărbaţi şi femei trăiesc în cupluri într-o continuă căutare a Absolutului prin amor, inclusiv prin amor fizic. Pentru ei Absolutul se dezvăluie şi printr-o totală şi gradată eliberare sexuală în cadrul căruia pulsiunile erotice amplificate la maxim, dar controlate, sunt rafinate şi transmutate în sublime energii spirituale.

După lungile explicaţii ale ghidului, marele maestru al acestei confrerii, Sri Agamaya Paramahansa a acceptat să ne primească şi să ne acorde permisiunea de a rămâne cât dorim pentru studiu, precizând, bineînţeles, că va trebui să ne conformăm cu exactitate metodelor şi tehnicilor de antrenament spiritual specifice acestui loc. „Căci ar fi cu totul inutil - a afirmat el - să rămâneţi aici numai pentru a vă satisface o anumită curiozitate".

În ochii acestor adepţi avansaţi, îmbrăcaţi cu veşmântul portocaliu al *saddhu*-şilor sau al adoratorilor lui SHIVA, noi, cu hainele noastre, apăream desigur ca nişte fiinţe ciudate, pline de iluziile şi obsesiile lumii occidentale, care pune accentul mai ales pe înfăţişarea exterioară.

Destul de repede am înţeles că adepţii tantrici avansaţi nu caută să-şi facă discipoli, ci preferă singurătatea templelor în apropiere de Calcutta sau Bombay.

„Sunteţi pregătiţi să înţelegeţi?"Aceasta a fost prima întrebare a maestrului nostru. Şi ne-am convins, mai târziu, că acest cuvânt „a înţelege" semnifică pentru aceşti adepţi ai experienţei directe: a integra obiectiv realitatea aprofundând totul printr-o practică intensă şi neîntreruptă până la anihilarea efemerelor noastre himere egoiste.

„Eşti conştient - continuă maestrul instructor - că de fapt soţia ta nu-ţi aparţine şi că ea nu este decât un miniatural fragment din marele Univers? Va fi necesar în continuare să trăieşti aceasta pentru ca posesivitatea, care nu este decât frica de tine însuţi să lase loc iubirii totale".

Fiecare se poate obişnui cu teoriile, dar pentru ca teoria să devină realitate trăită, aceasta necesită deosebită voinţă. Puţini sunt aceia care se smulg din inerţia închistării personale. Iată exact răul care roade majoritatea cuplurilor moderne: eterna nevoie de posesivitate. Aceste cupluri nu fac altceva decât să-şi construiască unul altuia temniţa, uitând că nu poate fi cu adevărat iubită decât o fiinţă complet liberă.

Pluteam într-un ocean de senzaţii delicioase

Soţia mea a acceptat primele experienţe tantrice cu o intensă emoţie, dar şi cu o anumită curiozitate. Angrenarea efectivă pe această cale implică multiple probe de voinţă şi abandonare a prejudecăţilor paralizante. Astfel, într-o primă etapă am făcut dragoste conform prescripţiilor tantrice, în marea sală a templului şi ea s-a abandonat, copleşită de mângâieri tandre unei stări de fericire amoroasă unică.

În ochii noştri plini de încântare se putea citi o trăire fascinantă, din care emana ceva misterios, gigantic şi transfigurator. Fiinţele noastre iradiau o bucurie cu mult mai profundă decât o simplă stare emoţională. O inefabilă influenţă telepatică se degaja cu o forţă electrizantă din întreaga scenă, ce ne făcea să ameţim de frumuseţea celor contemplate la celălalt.

Totul se derula cu o intensitate atât de îmbătătoare încât aveam senzaţia că visez. Soţia mea, după cum mi-a povestit mai târziu, era complet dizolvată de

plăcere şi se simţea dilatată ca o sferă imensă într-o ceaţă luminiscentă multicoloră şi mângâietoare. Plutea extinsă la nesfârşit în afara corpului într-un univers misterios a cărei realitate nu-i fusese niciodată accesibilă, nici măcar în vis. Fuziunea polară dintre bărbat şi femeie o făcuse să trăiască uimită unificarea armonioasă a părţilor complementare în ceva unic şi complet, ceva esenţial din care simţea că izvorăşte totul. Acolo, plăcerea şi suferinţa, femininul şi masculinul, cunoaşterea şi ignoranţa erau resimţite simultan, topite într-o completă totalitate, depăşind orice dualitate. Toate acestea îi ofereau un ocean de senzaţii delicioase, făcând-o să simtă o stare de nemărginită încredere în sine şi de imensă libertate. Simţea că ar fi putut dansa întocmai ca acele zeiţe nude, sculptate pe pereţii templelor. În acelaşi timp şi eu trăiam diferitele faze ale extazului nostru erotic cu o emoţie intensă care aproape că nu mai avea nimic personal. Maestrul care ne ghida ne-a explicat după aceea originea acestei emoţii nemaipomenite. **„Aceasta este intima vibraţie plenară a ceea ce numim viaţă sau elan vital, spuse el. Ea nu poate fi posedată căci nu-ţi aparţine niciodată, ea trece veşnic prin Univers, iluminând şi însufleţind tot ceea ce ea străbate. Caută mereu această minunată vibraţie în ochii celei pe care o iubeşti şi dăruieşte-i toată dragostea pentru fărâma de viaţă cosmică pe care o poartă în ea.“**

Abordarea amorului şi sexualităţii în manieră tantrică necesită o igienă strictă şi un perfect echilibru psiho-fizic căci, în cazul nerespectării acestor condiţii, cuplul nu va fi capabil să controleze şi să transmute potenţialul sexual.

„Hrăniţi-vă cât mai simplu, mestecaţi cu atenţie hrana şi consumaţi alimentele vegetale proaspete. Dormiţi pe un pat tare, cu capul orientat către Nord şi cu perne cât mai plate. Aceste prime recomandări urmăresc să elimine abandonarea într-un confort care paralizează voinţa. Mentalul trebuie să rămână fără încetare treaz şi concentrat, gata să controleze şi să sesizeze toate aspectele şi faţetele experienţei erotice." Pentru a ne uşura antrenarea comună şi anumite experienţe sub ghidarea telepatică a maestrului, ne-a fost atribuită o cămăruţă izolată de restul templului. Astfel am trăit pentru prima dată în viaţă manifestări erotice sublime, autentic spirituale. Formam împreună cu soţia mea o sferă subtilă de forţă, pe care o alimentam cu ajutorul energiilor cosmice trezite prin activarea potenţialităţilor misterioase ale fiinţei. După câteva zile am fost separaţi pentru o anumită perioadă de timp. Această separare trebuia să ne permită să reflectăm cu toată atenţia asupra condiţiei personale. Totodată urma să medităm asupra veritabilelor noastre dorinţe înainte de a trece la abordarea tehnicilor ultrasecrete specifice tantrei.

Primul ciclu de iniţiere: Calea diamantului şi a trăznetului

Trei zile mai târziu, maestrul instructor deschise uşa cămăruţei mele şi intră împreună cu soţia mea. **„Iată-vă din nou împreună. Acum puteţi să vă împărtăşiţi rezultatul lungilor voastre reflecţii, apoi vă veţi retrage în camerele respective. De-acum înainte veţi începe să acţionaţi independent de dorinţa voastră sexuală, oricât de intensă ar fi ea, pentru a-i înţelege şi controla complet toate mecanismele. Ar fi absurd să credeţi că în TANTRA simpla multiplicare a contactelor sexuale vă poate permite să realizaţi cunoaşterea superioară de sine."**

Maestrul s-a întors către mine şi, cu o privire de o intensitate arzătoare, din care emana fascinanta putere a elevării sale mentale, îmi spuse:

„În vederea jocurilor amoroase, căutaţi să nu vă întâlniţi în mod inutil cu soţia şi mai ales urmăriţi ca aceasta să se întâmple numai atunci când sunteţi amândoi suficient de excitaţi. Pentru aceasta, cel mai bine este să dormiţi în camere separate şi să nu vă uniţi decât o dată sau de două ori pe săptămână. Dincolo de plăcerea carnală, urmăriţi totdeauna o cât mai deplină fuziune a sufletelor într-o sferă unică, ce va determina unificarea cu conştiinţa, imensitate ce cuprinde şi totodată transcende totul. Numai astfel veţi ajunge să transmutaţi energiile amoroase, atingând totodată puteri extraordinare. Practicând cu

maximă perseverenţă, iubirea voastră se va transforma printr-o gradată dilatare de la finit către infinit. Astfel amorul vostru pur şi transfigurator vă va uni cu Absolutul."

Timp de 15 zile nici un element nou nu a intervenit în existenţa noastră. La capătul acestui interval a început lungul ciclu de iniţiere în ceea ce TANTRA numeşte Calea diamantului şi a trăznetului. Trăznetul este aici simbolul energiei sexuale amplificate şi rafinate prin sublimări succesive, care permite (zeci de ore în şir) realizarea efectivă a unei stări ideale de beatitudine. În timpul acestor experimentări, un nou regim ne-a fost impus: depăşirea interdicţiilor. Aceasta trebuia să ne permită să depăşim tot ceea ce convenţiile refuză: utilizarea celor mai neobişnuite posturi sexuale, a celor mai intense metode de excitare, ca şi a celor mai inedite tehnici amoroase, pe care rareori un bărbat şi o femei îndrăznesc să le abordeze chiar şi în imaginaţie. La capătul a 6 luni de experienţe repetate şi de acumulări, adesea fascinante prin extraordinarul lor, am atins, aproape fără să ne dăm seama, o uluitoare disponibilitate amoroasă. Acum ni se întâmpla frecvent ca după 8 ore de trăiri amoroase frenetice, realizate în maniera tantrică, să ne continuăm cu o şi mai mare intensitate experienţele erotice ce se rafinau de la o zi la alta, în timpul somnului - în vis - păstrându-ne deplina continuitate a conştiinţei. În acelaşi timp atingeam anumite stări paranormale ca: dedublare, telepatie, clarviziune, intuiţie, telekinezie, empatie totală unul faţă de celălalt. De nenumărate ori, în asemenea stări paranormale induse prin amor, am reuşit chiar explorarea ore în şir a diafanelor planuri astrale. În ele există entităţi de o fascinantă frumuseţe şi inteligenţă, precum şi sunete de o armonie indescriptibilă despre care se vorbeşte în tradiţiile spirituale ale umanităţii sub denumirea „muzica sferelor". Intensitatea plăcerii era atât de mare încât devenea un adevărat extaz amoros.

Tehnici secrete ale amorului tantric

Acum, după lungi meditaţii şi nenumărate discuţii cu maeştri tantrici faimoşi ne este cu putinţă să schiţăm în linii mari bazele sistemului tantric necunoscut în Occident, care, abordat practic, ar putea să elibereze bărbatul şi femeia de o mulţime de confuzii penibile, începând cu falsele idei pe care ei şi le fac despre iubire, sexualitate, plăcere, cât şi despre relaţiile dintre ele.

Pentru adepţii tantrismului există câteva caracteristici evidente care predestinează anumite fiinţe dotate pentru această cale spirituală ceea ce nu împiedică pe nimeni să abordeze această ştiinţă extraordinară.

Din acest punct de vedere, femeile trebuie să aibă pielea brună şi mătăsoasă sau albă şi mată, cu nuanţe de culoarea fildeşului; ochii mari de o expresivitate aparte, cu nuanţe de culoare verde sau violet-liliachie; sânii foarte mari şi fermi; părul fin şi mătăsos roşcat sau blond; muntele lui Venus proeminent; un corp armonios, plin de vitalitate şi proporţional dezvoltat; pieptul şi şoldurile bine subliniate; manifestarea învăluitoare a unui magnetism de vitalitate sexuală neobişnuită şi de feminitate tulburătoare; glasul gingaş şi melodios; fruntea în întregime netedă; prezenţa la baza nasului a unei forme speciale asemănătoare cu litera grecească *pi* răsturnată, excitabilitate extremă pe care o produce la asemenea femei mângâierea zonei urechilor. Există şi alte caracteristici extrem de rare: cei mai exigenţi tantrici recomandă necesitatea de a se alege iubite foarte vitale sexual, special antrenate în prealabil, care să prezinte pe deasupra o caracteristică remarcabilă (înnăscută sau dobândită prin anumite tehnici secrete): absenţa ciclului menstrual sau reducerea lui cantitativă la extrem, datorită introvertirii (transmutării şi sublimării) energiilor sexuale.

După o tradiţie specială orientală secretă, femeile extrem de dotate pentru calea tantrică trebuie să prezinte şi o calitate anatomică stranie, care constă în existenţa deasupra organelor genitale profunde, a unei cavităţi (un fel de canal specific), în legătură cu terminaţiile nervoase ale plexului solar (Manipura Chakra). Dacă această cavitate este excitată şi activată gradat, ea conduce rapid la realizarea unor fenomene psihice paranormale asigurând celor doi iubiţi atingerea unor puteri benefice oculte (SIDDHIS) extraordinare.

Bărbaţii dotaţi în mod special pentru TANTRA se recunosc după: intensitatea şi puterea cu totul excepţională a privirii care, în cazul lor, electrizează şi hipnotizează spontan; existenţa, imediat deasupra nasului a mai multor şanţuri verticale net pronunţate; un membru viril puternic, cu mult mai lung decât media, capabil de a susţine o erecţie neîntreruptă mai multe ore în şir fără a ejacula deloc în acest interval; un câmp de forţă virilă de o forţă electrizantă prezent în mod spontan şi continuu în jurul său care dă senzaţia de focar lăuntric

centrifug. Aceste particularităţi sunt însă în general orientative şi nu urmăresc să împiedice nimănui accesul la această ştiinţă fascinantă. Principiul esenţial în TANTRA YOGA este de a se ajunge ca în pofida stării extrem de intense de plăcere, de mii de ori mai profundă decât în mod obişnuit, să se suspende definitiv descărcarea la ambii iubiţi (în cazul bărbatului - ejacularea, în cel al femeii orgasmul exploziv), indiferent de durata contactului intim. Controlându-se deci, direct şi complet, trăirea erotică, în final se ajunge la resorbţia şi transmutarea (sau introvertirea) energiei sexuale, care ulterior este sublimată (transformată) în forme din ce în ce mai fine de energie subtilă. Astfel, printr-o sublimare perfectă ea este făcută să urce la nivel mental, făcând posibilă atingerea unor stări spirituale beatifice de conştiinţă de o amploare şi o complexitate inimaginabilă (SAMADHI), simultan cu obţinerea unor capacităţi paranormale (SIDDHIS). Această posibilitate de a interioriza şi transmuta în totalitate potenţialul energiei procreative (sămânţa) pare fabuloasă, dacă nu chiar imposibilă, în lumina fiziologiei moderne. Dar este ea oare irealizabilă?

Multe cupluri occidentale se apropie de TANTRA fără să ştie

La ora actuală se ştie precis totuşi, că unii yoghini studiaţi de medicii europeni au făcut proba unei realizări aparent fantastice, reuşind chiar să inspire anumite lichide cu ajutorul muşchilor antrenaţi ai organului lor sexual. Celebrul medic Aldouz Hanish afirmă că resorbţia în propriul organism şi

transmutarea spermei sau a secreţiilor sexuale feminine corespondente sunt perfect realizabile. În conformitate cu cercetările sale, la nivelul organelor sexuale masculine şi feminine există minuscule canale (în anatomia subtilă yoghină sub denumirea de NADIS) unele dintre ele legate de sistemul limfatic. Aceste canale sunt parţial atrofiate, astfel că numai un antrenament special, în care energia sexuală este menţinută în stare de efervescenţă şi putere maximă, le-ar permite intrarea din nou în starea de funcţionare. În formele lente de antrenament tantric acest fenomen singular nu se produce decât după câţiva ani, în decursul cărora cuplul experimentează în mod gradat mărirea la extrem a duratei care precede ejacularea sau emisia seminală practicând, în posturi amoroase speciale, un fel de „coitus rezervatus" (abţinerea de la ejaculare) cunoscut de sexologi şi sub numele de „karezza". Astfel multe dintre cuplurile occidentale care utilizează această metodă se apropie de TANTRA, fără ca măcar să bănuiască vreodată. Această extrem de rară capacitate de control total şi de retenţie a spermei explică afirmaţiile anumitor bărbaţi, care pretind că pot să facă amor ore întregi sau uneori nopţi întregi, adesea succesiv, cu mai multe femei. O asemenea performanţă nu vrea întotdeauna să spună că ei ajung la ejaculare de fiecare dată ci că reuşesc de fapt să prelungească contactul amoros pe o perioadă nelimitată de timp, suspendând în cele din urmă chiar şi ejacularea finală, datorită resorbţiei şi transmutării potenţialului sexual în alte forme de energie subtilă infinit superioară, spirituală.

Această capacitate uimitoare, dobândită în TANTRA printr-un antrenament sistematic, se dovedeşte a fi extrem de necesară şi benefică echilibrului şi armoniei cuplului. Majoritatea cazurilor de insatisfacţie şi frigiditate feminină rezultă, într-adevăr, din raporturi sexuale brutale sau prea rapide. Acestea pur şi simplu împiedică femeia să atingă o stare erotică plenară, blocându-i astfel în mod penibil orgasmul. În TANTRA-YOGA, oprirea ejaculării se poate realiza relativ uşor dacă, în acel moment, se blochează suflul (respiraţia) pe retenţie şi simultan se reuşeşte o intensă concentrare mentală. Aceasta permite să se controleze starea extrem de plăcută care apare în momentele de maximă efervescenţă a energiei sexuale. Astfel, la un moment dat, cei doi iubiţi opresc la unison suflul pe plin şi nu mai respiră deloc, concentrându-se în acelaşi timp asupra infinitei plăceri. Această imobilitate, odată reuşită, chiar şi pentru câteva minute, se transformă într-un adevărat extaz de o amploare inimaginabilă. Este de la sine înţeles că acest control extraordinar al dorinţei nu este posibil decât detaşându-te şi stăpânind în întregime fantasmele sexuale, care dobândesc prin această experienţă o asemenea intensitate, încât par a fi cvasireale.

Maeştrii tantrici tibetani afirmă chiar că imaginile predominante formate

în timpul amorului tantric devin obiective, capătă o viaţă proprie independentă şi pot să acţioneze sub forma „stărilor", influenţând experienţa. Majoritatea yoghinilor tantrici susţin că pentru a înflori într-adevăr, dragostea trebuie să se situeze în afara timpului şi că toate mijloacele vor fi bune pentru a crea o feerie, căci numai depăşindu-şi condiţia vulgară terestră cei doi iubiţi vor distruge în ei egoismul. Astfel, revenind la existenţa cotidiană, ei vor înţelege că amorul se află dincolo de corpuri, şi că nici o dorinţă şi nici o pasiune personală nu trebuie să jeneze extazul. Din acel moment totul devine posibil şi obstacolele de zi de zi nu mai sunt decât umbre neînsemnate, căci ei realizează o permanentă comuniune telepatică (fiecare resimţindu-l empatic pe celălalt, ca şi cum ar fi el însuşi fiinţa celuilalt).

Dezvăluirea femeii

Pentru maeştrii tantrici, cuplul care ajunge să stăpânească efectiv diferitele faze ale sexualităţii, care corespund unor niveluri din ce în ce mai elevate ale fiinţei, atinge stadiul fiziologic care deschide poarta către regenerare vitală şi nemurire spirituală, prin dobândirea unor puteri paranormale. Totdeauna însă, iubita aleasă, cu care se va realiza acest procedeu excepţional, nu trebuie să fie considerată drept o fiinţă obişnuită, ci va fi cât mai mult transfigurată şi adorată frenetic în sublimul ei rol de femeie extraordinară sau SHAKTI. În caz contrar, dacă bărbatul nu este capabil să vadă în ea fascinanta încarnare a Eternului Feminin, nu este posibilă cosmizarea actului amoros.

Aici avem, fără îndoială, una dintre condiţiile esenţiale ale metodologiei tantrice, de îndeplinirea căreia depinde foarte mult succesul în această ştiinţă extraordinară. În mod semnificativ, chiar se afirmă că:

„În TANTRA, dragostea învinge orice, cu excepţia vulgarităţii şi a ridicolului". În această direcţie, maeştrii subliniază: „dacă în faţa femeii goale nu se trăieşte o emoţie transfiguratoare profundă, ca în faţa misterului tulburător al vieţii, nu există concretizare tantrică, indispensabilă, ci doar o experienţă sexuală vulgară".

Tocmai de aici rezultă imensa importanţă a dezvăluirii şi manifestării gradate a femeii în TANTRA YOGA. În primele două zile iubiţii se culcă în camere separate, dar întreţin şi amplifică la maxim, prin fantezie, dorinţele lor amoroase reciproce. În zilele următoare, deşi le este permis să se culce în acelaşi pat, cea mai neînsemnată atingere le este total interzisă. Această modalitate face să le crească la extrem dorinţa, conducând în acelaşi timp la o extraordinară stăpânire a impulsurilor, care va uşura introvertirea şi transmutarea energiei erotice, fără ca prin aceasta să fie ucisă emoţia erotică. În a şaptea zi, bărbatul va contempla femeia complet goală şi o va adora

lăsându-se pătruns vizual de întreaga sa frumuseţe. El va căuta de asemeni să simtă cât mai intens şi empatic, printr-o identificare telepatică, toate posibilităţile sexuale latente. Numai în a opta zi el va începe să o atingă, mai întâi în zone ce trezesc energii cosmice, captate şi amplificate în propria sa structură, apoi o va parfuma şi o va unge pe întregul corp cu uleiuri îmbătătoare şi parfumuri adecvate. Ungând-o cu acest balsam, mâinile sale îi vor explora corpul numai la suprafaţă , într-o uşoară mângâiere magnetică foarte excitantă, cu vârful degetelor. Când puterea dorinţei este atât de mare încât corpurile celor doi devin în mod straniu electrizate, în conformitate cu tradiţia tantrică secretă, ele capătă o luminiscenţă mirifică, fosforescentă, albastră-verzuie, strălucind noaptea. În mod gradat, datorită unei dorinţe enorme, care se amplifică, întreţinută cu rafinament zi după zi, chiar şi pielea femeii se modifică vizibil devenind mult mai catifelată; un parfum nou, specific feminităţii sale potenţiale, cu totul natural, începe acum, să se degaje din corpul său. În această fază sunt emise mental sunete (MANTRE), care printr-un fenomen specific de rezonanţă, fac să intre în acţiune energii subtile, care permit să se producă fuziunea dintre anumite niveluri ale fiinţei şi planurile invizibile ale manifestării cosmice corespondente. În timpul contactului sexual propriu-zis, bărbatul va trebui să fie capabil să-şi reţină sămânţa ore în şir, timp în care cuplul va putea astfel trece prin mai multe faze succesive. Prin urmare, după o primă fază polară în care femeia denumită „Luna", domină bărbatul, numit

„Soarele", ea este dominată la rândul ei de bărbat. Această experienţă era cunoscută şi de tradiţiile ezoterice occidentale, căci o găsim deja menţionată în secolul al XVII-lea de către un celebru alchimist: „Femeia are mai întâi avantajul asupra bărbatului şi îl domină până ce îl transformă şi îl asimilează în propria sa natură. După aceea, bărbatul îşi regăseşte vigoarea sa iniţială şi obţine avantajul, dominând femeia până ce o face asemănătoare lui, pentru a o include în propria structură".

În limba sanskrită, termenul care desemnează iubita - în tratatele tantrice - înseamnă în traducere „plantă agăţătoare", căci acesta va acţiona jucând rolul activ prin încolăcirea în jurul bărbatului, ce stă în poziţia binecunoscută a lotusului (PADMASANA). În experimentul tantric, abordarea acestei posturi de către cei doi iubiţi facilitează atingerea stării culminante a relaţiei. În învăţătura tantrică, femeia nu este deloc considerată ca fiind proprietatea bărbatului. Ea este deci liberă şi adorată în toate modurile posibile în jocurile amoroase tantrice, întocmai ca fascinanta şi dinamica SHAKTI, contrapartea feminină a teribilului SHIVA.

Stadiul trăznetului

Faza cea mai înaltă în TANTRA este faimosul stadiu al Trăznetului (VAJRA) despre care vorbesc multe texte secrete orientale. Odată atinsă această culme superioară, cuplul respectiv poate transmuta total şi sublima perfect potenţialul sexual propriu, utilizând în mod paranormal sau extrafizic, propria energie sexuală rafinată şi amplificată la maxim.

Fiecare dintre cei doi sau amândoi la unison, pot acum provoca cu uşurinţă fenomene cu totul extraordinare ca: elevarea spirituală; influenţă telepatică în masă asupra a zeci de mii de oameni care se află în sfera de acţiune subtilă a cuplului; realizarea unei empatii perfecte între cei doi iubiţi; fenomene de poltergeist sau deplasarea obiectelor la distanţă; clarviziune; transferul conştiinţei în trecut, prezent sau viitor; voinţă irezistibilă; proiecţie astrală prin dedublare în lumile paralele invizibile; control asupra forţelor ascunse ale naturii; vitalitate neobişnuită; reîntinerire şi menţinere nealterată a tinereţii - toate acestea obţinându-se prin stăpânirea deplină a energiilor sexuale, transmutate în planurile superioare ale fiinţei angajate pe această cale.

În conformitate cu opinia iniţiaţilor tantrici, această putere sexuală sublimată la nivelul structurilor invizibile ale fiinţei poate fi simţită cel mai des manifestându-se în regiunea plexului solar. Ea ţâşneşte de aici, creând un formidabil câmp de forţă sferic în jurul aceluia sau aceleia care atinge această etapă. În lumina acestor revelaţii se poate înţelege corespondenţa dintre zona ombilicului şi anumite energii secrete ale cosmosului. Aici este

necesar să reamintim de ce femeile extrem de dotate pentru TANTRA trebuie să prezinte acea particularitate anatomică stranie: existenţa deasupra organelor genitale profunde a unui canal extrem de fin, care în zona vaginului se deschide într-o adâncitură în legătură cu terminaţiile nervoase ale plexului solar (MANIPURA CHAKRA). Dacă un bărbat ajunge să descopere o asemenea femeie, chiar dacă nu cunoaşte metodologia tantrică, declanşează energii subtile foarte puternice care pot să producă fenomene psihice paranormale. Încercând să fie cât mai explicit, un celebru maestru tantric din MADURA a afirmat râzând că, întocmai ca şi curentul electric, energia sexuală transmutată integral devine o forţă imensă pentru cel care ştie să manevreze inteligent această putere subtilă, putând să conducă fiinţa la cele mai uluitoare realizări spirituale, conferindu-i chiar cele opt mari puteri paranormale (MAHA-SIDDHIS) şi permiţându-i să influenţeze telepatic, în mod benefic, sute de mii de oameni, prin manifestarea uriaşă a propriei sale puteri de a iubi şi ajuta pe cei care merită. În încheiere el a adăugat însă, privindu-mă fix: un asemenea om ajunge să înţeleagă că totul este posibil dar trebuie să ştie că nu totul este permis.

19.
ÎNCERCĂRILE SPIRITUALE CE APAR LA CUPLURILE CONTINENTE SEXUAL

– Calea evoluţiei de la cuplul convenţional la cuplul spiritual tantric –

„Fii pentru el Pământul şi el va fi pentru tine Cerul; fii pentru el un loc de odihnă şi el va fi pentru tine un sprijin de nădejde; fii pentru el roaba şi el va fi pentru tine un sclav. Nu te agăţa ca o disperată de el, ca să nu se scuture cumva de povara greutăţii tale – şi totuşi nu te ţine departe de el prea mult, pentru ca el niciodată să nu te uite. Dacă vine cu iubire spre tine, atunci apropie-te şi tu cu iubire de el: dar dacă se îndepărtează prea mult, atunci păstrează şi tu distanţa. Fii foarte atentă, când îl vezi, la nările, la urechile şi la ochii lui, ca să nu miroase niciodată altceva decât parfumul aromat al corpului tău care freamătă de pasiune şi să nu audă nimic altceva despre tine decât vorbe bune şi să nu vadă în tine nimic altceva decât o neasemuită frumuseţe.“ (GHAZALI)

„Chiar dacă în exterior tu arăţi că îţi conduci iubita, tu îţi doreşti totuşi ca ea să te domine în interior. Profetul a spus că femeia se află cu mult deasupra celui înţelept. Femeia este o rază tainică a lui Dumnezeu, ea nu este o iubită pământeană. Ea este creatoare; s-ar putea spune că ea nu a fost creată.“ (RUMI)

MOTTO: *„Transformă-ţi iubirea în torţă, căci ceea ce arde luminează.“* (Victor Hugo)

Evoluţia spirituală conştientă este acea fază a procesului evolutiv care începe în momentul în care fiinţa umană ajunge să înţeleagă că scopul ei esenţial este însăşi *evoluţia*. Acesta este un proces continuu de transformare în bine, prin care fiinţa ajunge treptat să-şi pună în valoare toate calităţile

divine care se află în ea, într-o stare mai mult sau mai puţin latentă, la un anumit nivel al devenirii sale. Până la un anumit moment dat acest proces are loc într-un mod neconştientizat. Omul trăieşte, experimentează, se bucură sau suferă, trage concluzii şi învaţă; dar o face într-un mod *inconştient* şi de aceea procesul evolutiv se desfăşoară în mod lent. Însă din momentul în care omul se angrenează în mod *conştient* pe o cale iniţiatică, procesul evoluţiei sale se accelerează din ce în ce mai mult. De regulă, parcurgerea unei căi iniţiatice presupune prezenţa unui ghid spiritual prin graţia căruia aspirantul are acces la învăţăturile ezoterice precum şi la modalităţile practice concrete cu ajutorul cărora învăţăturile ajung să fie integrate, sub forma unor adevăruri trăite în fiinţa aspirantului, continuând astfel apropierea gradată de prefecţiunea şi plenitudinea divină.

Orice cale iniţiatică presupune pe de o parte însuşirea teoretică a unor cunoştinţe şi informaţii cu privire la anumite principii şi legi care stau la baza Creaţiei şi a Manifestării întregului Univers şi a Vieţii în general, şi pe de altă parte necesită abordarea perseverentă a unor modalităţi practice care îi permit aspirantului să aibă acces direct la adevărurile ascunse. ***De altfel, efortul personal este singura modalitate prin care se poate realiza transformarea benefică a fiinţei.***

Un aspect esenţial al stării de conştienţă, de maturitate spirituală şi afectivă, îl implică controlul emoţiilor, adică aplicarea inteligentă şi conştientă a conceptelor transmutării şi sublimării energiei erotice. Controlul emoţional este cel mai important pas realizat pe calea maturizării oricărei fiinţe umane, dar şi pe calea evoluţiei spirituale. Controlul şi conştientizarea propriilor emoţii conduc şi la controlul evenimentelor exterioare.

Singura modalitate de a utiliza eficient emoţiile este să înţelegem că toate sunt în slujba noastră. Trebuie să învăţam din emoţiile noastre şi să le folosim pentru a crea rezultatele pe care le dorim în vederea transformării calitativ superioare a vieţii. Emoţiile care ni

s-au părut cândva negative sunt de fapt o chemare la transformare, la înţelegere superioară.

În loc să le numim emoţii negative ar fi mai indicat să le numim ***semnale de acţiune. Odată ce ne-am familiarizat cu fiecare dintre aceste semnale şi cu mesajele lor, emoţiile nu vă mai sunt duşmani, ci aliaţi.*** Ele devin prieten, mentor şi antrenor: ele ne călăuzesc viaţa printre suişurile cele mai aventuroase şi coborâşurile cele mai demoralizatoare.

Dacă vom învăţa să folosim în mod inteligent semnalele oferite de emoţiile negative, vom scăpa de temeri şi ne vom trăi viaţa plenar, experimentând în mod benefic tot ceea ce viaţa ne oferă. Pentru a ajunge în această fază, trebuie să ne schimbăm modul de a privi emoţiile noastre. Ele nu sunt înlocuitori ai logicii sau rezultatul capriciilor altora ci sunt ***semnale de acţiune*** care urmăresc să ne îndrume către transformarea fiinţei noastre, către o viaţă trăită şi înţeleasă în mod superior.

Dacă reacţionăm doar în conformitate cu un stereotip care presupune evitarea acestor emoţii, atunci vom rata unul dintre mesajele cele mai de preţ pe care ni le-ar putea oferi. Dacă vom continua să ratăm mesajul acestora şi să nu tratăm aşa cum se cuvine emoţiile încă de cum apar, ele se vor transforma în crize care în final vor exploda, generând în noi conflicte interioare şi căderi. Toate emoţiile noastre sunt importante şi preţioase în cantitatea cuvenită, la momentul şi în contextul respectiv.

Trebuie să înţelegem faptul că emoţiile pe care le trăim chiar în acest moment sunt un dar, un punct de reper, un sprijin, o chemare la fapte. Dacă ne înăbuşim emoţiile şi încercăm să le aruncăm din viaţa noastră, încercând să ne ascundem sub diferite măşti, sau dacă le amplificăm şi le permitem să preia controlul, înseamnă că distrugem una dintre cele mai preţioase resurse ale existenţei noastre.

Care este sursa emoţiilor? Noi suntem sursa tuturor emoţiilor; noi suntem cei care le creează. Foarte mulţi oameni simt că trebuie să aştepte să apară anumite experienţe pentru a simţi emoţiile dorite. De exemplu, nu-şi îngăduie să se simtă iubiţi, fericiţi sau încrezători în cazul în care nu le sunt satisfăcute anumite aşteptări. Un sfat inteligent ar fi: putem simţi aşa cum vrem noi în orice moment. Ce avem de învăţat din asta? Nu trebuie să aşteptăm pe nimeni şi nimic. Nu trebuie să avem un motiv special ca să ne simţim bine – putem să ne hotărâm să ne simţim bine chiar acum, pur şi simplu pentru că trăim, pentru că aşa vrem noi.

Acesta este adevăratul mesaj al tuturor ***semnalelor de acţiune***. Ele încearcă să ne sprijine în a trece la fapte şi în a ne schimba felul în care gândim şi percepem lucrurile sau în a ne modifica modul în care comunicăm sau ne

comportăm. Aceste chemări la fapte există pentru a ne aminti că nu vrem să fim asemeni acelei muşte care continuă să dea cu capul în geam încercând să treacă prin sticlă – şi că, dacă nu ne schimbăm abordarea, toată perseverenţa din lume n-o să ne fie de ajuns. Semnalele de acţiune ne şoptesc (sau poate chiar ne strigă la ureche!) prin experienţa durerii, că trebuie să ne transformăm modul în care abordăm viaţa.

Există un minim de zece astfel de ***semnale de acţiune***. Iată care sunt ele şi cum se manifestă acestea:

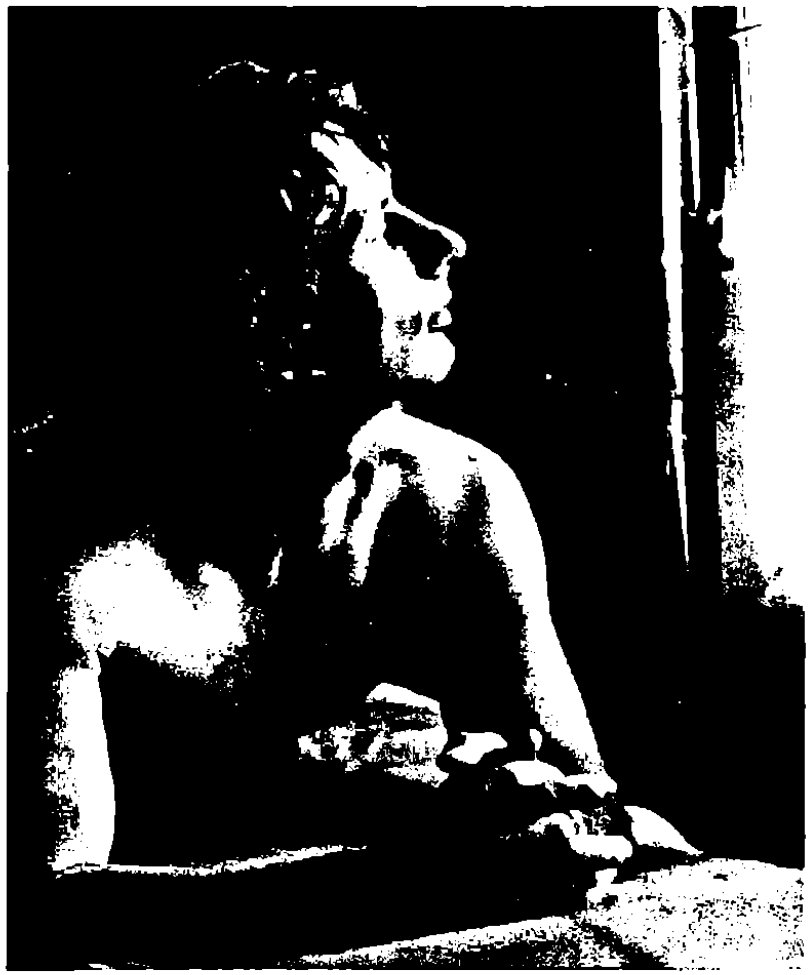
1. ***DISCONFORT***. Emoţiile de disconfort nu sunt foarte intense, dar ne deranjează şi creează acea senzaţie neplăcută şi sâcâitoare. Ceva nu e cum simţim că ar trebui să fie.

***Mesajul*: plictiseala, nerăbdarea, disconfortul, disperarea sau chiar o uşoară jenă, toate ne transmit mesajul că ceva nu este în regulă.** S-ar putea ca felul în care percepem lucrurile să fie eronat, sau măsurile pe care le luăm să nu ducă la obţinerea rezultatelor dorite.

***Soluţia*: dacă nu sunt prelucrate, sentimentele de disconfort se vor intensifica. Disconfortul este destul de dureros, dar anticiparea unei posibile suferinţe emoţionale este mult mai intensă decât disconfortul pe care îl putem simţi în momentul respectiv.**

Este necesar să ne amintim că imaginaţia noastră poate intensifica de zece ori lucrurile faţă de tot ceea ce am simţit vreodată în viaţa reală. De fapt există o vorbă a jucătorilor de şah şi a practicanţilor de arte marţiale: „Teama de atac este mai mare decât atacul în sine". Când începem să anticipăm suferinţa, mai ales la niveluri de o mare intensitate, declanşăm totodată semnalul de acţiune pentru manifestarea acesteia.

2. *FRICA.* Emoţiile de frică includ toată gama emoţională, de la o preocupare relativ măruntă până la îngrijorarea intensă, anxietate, sperietură şi chiar de groază. Frica are şi ea un scop şi mesajul său este simplu.



Mesajul: **Frica este doar anticiparea faptului că se va petrece ceva curând şi trebuie să fim pregătiţi pentru asta.**

„Fii pregătit în orice clipă". Este necesar să ne pregătim şi să ne adaptăm unei situaţii, sau să întreprindem ceva pentru a o transforma. Tragedia este că majoritatea fiinţelor umane fie refuză să recunoască frica, fie se lasă copleşiţi de ea. Nici una dintre aceste abordări nu respectă mesajul pe care încearcă să-l transmită frica, prin urmare ea va persista pentru a-şi face auzit mesajul. Nu vrem să ne predăm fricii şi să o amplificăm gândindu-ne la tot ceea ce poate fi mai rău. Dar nici nu putem să ne prefacem că nu există. Nu trebuie să uităm faptul că nu degeaba se spune că de ceea ce ne este frică de aceea nu scăpăm.

Soluţia: **treceţi în revistă lucrurile de care vă temeaţi şi evaluaţi ce este necesar să realizaţi, cum să vă pregătiţi şi cum să vă mobilizaţi psihic pentru acestea.** Imaginaţi-vă ce măsuri trebuie să luaţi pentru a controla situaţia cât mai bine. Uneori facem toate pregătirile ncesare pentru ceva; nu mai există altceva de făcut – şi totuşi ne temem. Acesta este momentul în care trebuie să aplicăm antidotul fricii: trebuie să luăm o hotărâre, şi anume să avem încredere ştiind că am făcut tot posibilul, să ne pregătim pentru lucrurile de care ne temem ştiind că majoritatea temerilor în viaţă rareori se adeveresc. Dacă totuşi se petrece aşa cum ne-am aşteptat, atunci înseamnă că va fi necesar să ne transformăm radical modul de acţiune şi să găsim metoda optimă de a acţiona pentru a avea succes în eliminarea acelei frici.

3. *SUFERINŢA.* Emoţia care pare să domine relaţiile interumane atât personale cât şi profesionale este cea de suferinţă. Sentimentul de suferinţă este de obicei generat de o pierdere, de o nemulţumire. Când oamenii suferă, adesea ei descarcă această suferinţă asupra altor fiinţe. Ar trebui însă să auzim adevăratul mesaj pe care ni-l transmite suferinţa.

Mesajul: **ceea ce suferinţa vrea să ne spună este că există o speranţă care nu a fost împlinită.** De multe ori acest sentiment apare atunci când aşteptăm ca cineva să se ţină de cuvânt şi n-o face (chiar dacă nu i-am spus, de exemplu, că am vrea să păstreze un secret, iar el îl spune tuturor). În acest caz simţiţi o încetare a legăturii intime cu acea persoană, o pierdere a încrederii. Acest sentiment de pierdere crează sentimentul suferinţei.

Soluţia: **înţelegeţi că în realitate, probabil, nu aţi pierdut nimic. Ceea ce ar trebui să pierdeţi este această falsă percepţie că persoana în cauză încearcă să vă rănească sau să vă facă să suferiţi.** Poate că respectiva fiinţă nu-şi dă seama de impactul pe care îl au faptele sale asupra vieţii voastre. Găsiţi timp să reevaluaţi situaţia. Întrebaţi-vă: „Chiar am pierdut ceva, sau judec pripit ori prea aspru?"

O altă soluţie care vă poate ajuta să scăpaţi de această senzaţie de suferinţă este de a comunica elegant şi adecvat acest sentiment de impas persoanei implicate. Schimbându-vă stilul de comunicare şi clarificând ce se petrece de fapt, veţi constata adesea că suferinţa dispare în câteva clipe.

În schimb, dacă suferinţa nu este tratată, adesea ea se amplifică şi se transformă în crize existenţiale care deseori conduc ulterior la traume sufleteşti profunde.

4. *MÂNIA.* Emoţiile de mânie includ manifestările exterioare ce pornesc de la o uşoară iritare la furie, resentimente, nervi şi chiar turbare.

Mesajul: **o regulă importantă sau un standard la care ţineţi în viaţă a fost încălcat de cineva sau poate chiar de voi.** Când primiţi un mesaj de mânie, trebuie să înţelegeţi că practic puteţi schimba această emoţie într-o clipă.

Soluţia: **trebuie să înţelegeţi că s-ar putea să fi interpretat greşit situaţia, că mânia voastră faţă de persoana care v-a încălcat regulile se poate baza pe faptul că nu şi-a dat seama ce este cu adevărat important pentru voi (chiar dacă voi credeţi contrariul). Trebuie să înţelegeţi că şi în situaţia în care o persoană încalcă unul dintre standardele voastre, regulile voastre nu sunt neapărat regulile „corecte", chiar dacă vouă aşa vi se par.**

Întrebaţi-vă mai bine „Persoana asta chiar ţine la mine?". Întrerupeţi-vă starea de mânie şi întrebaţi-vă: „Ce aş putea să învăţ din asta? Cum aş putea să-i comunic importanţa standardelor după care mă conduc, astfel încât să-şi

dorească să mă ajute şi nu să-mi încalce regulile şi pe viitor?" Dacă sunteţi furios, schimbaţi-vă modul de percepţie – poate că celălalt chiar nu vă cunoaşte regulile. Sau schimbaţi-vă sistemul – poate că nu aţi reuşit să-i comunicaţi eficient nevoile voastre reale. Sau schimbaţi-vă comportamentul – spuneţi-i deschis, de exemplu „Asta este pentru mine o chestiune personală. Promite-mi că n-o să mai spui nimănui; pentru mine este foarte important."

Pentru mulţi oameni furia permanentă sau incapacitatea de a-şi respecta standardele şi regulile poate conduce la apariţia unor boli grave în fiinţă şi chiar a unor dezechilibre psihice profunde.

5. *FRUSTRAREA.* Frustrarea poate veni din multe direcţii. De câte ori ne simţim înconjuraţi de blocaje în calea progresului nostru, de câte ori depunem un efort considerabil şi nu suntem răsplătiţi în nici un fel, avem tendinţa să ne simţim frustraţi.

***Mesajul*: frustrarea este un semnal palpitant. Înseamnă că mintea voastră consideră că aţi putea să vă descurcaţi mai bine ca în prezent.** Frustrarea este cu totul altceva decât dezamăgirea, adică sentimentul că există ceva pe care-l doriţi de la viaţă şi nu-l veţi avea niciodată. **În schimb frustrarea este un semn pozitiv. Înseamnă că soluţionarea problemei vă este la îndemână, numai modul în care procedaţi nu este eficient şi trebuie să vă schimbaţi abordarea pentru a vă atinge scopul. Este un semnal că trebuie să deveniţi mai maleabil.** Cum puteţi trata frustrarea?

***Soluţia*: trebuie să înţelegeţi că frustrarea vă este un aliat şi că e necesar să găsiţi căi noi pentru a obţine un rezultat. Cum aţi putea fi mai maleabil în soluţionarea problemei? Găsiţi informaţii noi asupra felului în care aţi putea aborda situaţia care vă generează acestă stare.**

Descoperiţi-vă un model, cineva care a găsit calea pe care o doriţi. Cereţi informaţii asupra felului în care puteţi obţine mai eficient rezultatul dorit. Arătaţi-vă fascinat de ceea ce puteţi învăţa şi vă poate ajuta să rezolvaţi această problemă nu numai astăzi, ci şi pe viitor, astfel încât să vă ia cât mai puţin timp sau energie şi care să vă creeze o bucurie.

6. *DEZAMĂGIREA.* Aceasta poate fi o emoţie foarte nocivă dacă nu o depăşiţi imediat. Dezamăgirea este acel sentiment distrugător că sunteţi „abandonat" sau că o să vă lipsească ceva pentru totdeauna. Orice vă face să vă simţiţi trist sau înfrânt ca urmare a faptului că vă aşteptaţi la mai mult decât cu ce v-aţi ales devine dezamăgitor.

***Mesajul*: ceea ce vă oferă dezamăgirea ca mesaj este că un nivel de aşteptare la care v-aţi raportat – un scop spre care chiar vă îndreptaţi – probabil că nu se va adeveri.** Deci este timpul să vă schimbaţi speranţele, să le adaptaţi situaţiei şi să luaţi măsuri pentru a vă atinge noul scop imediat.

Soluţia: **imaginaţi-vă imediat ce aţi putea învăţa din acea situaţie care v-ar putea ajuta pe viitor să obţineţi exact ceea ce urmăreaţi de la început. Stabiliţi-vă un nou scop, ceva care să vă inspire mai mult şi pentru care să puteţi înregistra progrese imediate.**

Trebuie să înţelegeţi că s-ar putea să judecaţi pripit. Adesea lucrurile care vă dezamăgesc sunt doar probleme temporare. Aşa cum spuneam, trebuie să ne amintim că amânările lui Dumnezeu nu sunt refuzuri categorice. S-ar putea să fiţi într-un moment „de aşteptare". Adesea oamenii îşi creează singuri dezamăgiri, pentru că îşi fac speranţe complet nerealiste.

Dacă vă duceţi azi şi plantaţi o sămânţă, nu se poate să vă aşteptaţi ca mâine deja să fi crescut un copac. **Răbdarea este o soluţie majoră în abordarea dezamăgirii.** Reevaluaţi complet ceea ce vreţi cu adevărat şi încercaţi să vă dezvoltaţi un plan şi mai eficient de realizare. Însă cel mai puternic antidot pentru starea de dezamăgire este cultivarea unei atitudini de speranţă pozitivă în legătură cu ceea ce se va petrece pe viitor, indiferent ce s-a petrecut în trecut.

Dezamăgirea absolută pe care o putem trăi este de obicei exprimată prin emoţia care înseamnă culpabilizarea ineficientă a propriei fiinţe.

7. *VINOVĂŢIA.* Sentimentele de vinovăţie, de regrete, de remuşcări sunt printre cele pe care oamenii încearcă să le evite cel mai mult în viaţă. Ele sunt emoţii dureroase, dar au şi o funcţie preţioasă care apare de îndată ce îi auzim mesajul.

Mesajul: **sentimentul de vinovăţie vă spune că aţi încălcat unul dintre cele mai importante standarde şi că trebuie să faceţi ceva imediat pentru ca nu cumva să mai încălcaţi acest standard şi pe viitor.** Atunci când există suficientă suferinţă asociată unui comportament, în final persoana îl va modifica. Cea mai eficientă pârghie pe care ne-o putem furniza este în cele din urmă cea a suferinţei. Sentimentul de vinovăţie este pârghia supremă pentru mulţi oameni atunci când este necesar să îşi schimbe un comportament.

Totuşi unii încearcă să rezolve problema negând sau înăbuşind acest sentiment de vinovăţie. Din păcate, rareori o asemenea soluţie funcţionează. Sentimentul de vinovăţie nu dispare, ci revine chiar mai puternic.

***Soluţia*: recunoaşteţi că într-adevăr aţi încălcat un standard pe care îl consideraţi esenţial. Faceţi tot ce vă stă în putinţă să vă asiguraţi că acest comportament nu se va repeta niciodată în viitor.**

Recapitulaţi în gând, dacă ar fi să retrăiţi momentul, cum aţi aborda aceeaşi situaţie faţă de care vă simţiţi vinovat acum, astfel încât să corespundă standardelor voastre personale cele mai înalte. Odată ce vă impuneţi, fără nici un fel de reţineri, să nu mai îngăduiţi ca acest comportament să reapară, atunci aveţi dreptul să scăpaţi de sentimentul de vinovăţie. Sentimentul de vinovăţie şi-a atins scopul, şi anume să vă stabiliţi un nou standard mai înalt pe viitor. Utilizaţi-l; nu vă complaceţi în sentimentul de vinovăţie!

8. ***INFERIORITATEA.*** Acest sentiment al lipsei de valoare apare de fiecare dată când nu putem face ceva de care ar trebui să fim în stare. Problema este, desigur, că adesea am stabilit o regulă foarte nedreaptă în privinţa determinării lucrurilor cărora le putem face faţă sau nu. Mai întâi trebuie să înţelegem mesajul pe care ni-l dă sentimentul de inferioritate.

***Mesajul*: actualmente nu aveţi capacitatea necesară pentru a vă îndeplini menirea.** El vă spune că aveţi nevoie de mai multe informaţii, de o mai bună înţelegere, de strategii, de instrumente sau de încredere.

***Soluţia*: întrebaţi-vă pur şi simplu „Este oare o emoţie adecvată în situaţia dată? Chiar sunt inferior? Sau trebuie să îmi modific felul în care percep lucrurile?"**

Poate sunteţi convins că pentru a vă simţi pe măsura situaţiei, trebuie să ieşiţi pe ringul de dans şi să depăşiţi o celebritate în materie. Aceasta este însă o percepţie inadecvată.

Dacă sentimentul vostru este justificat, mesajul inferiorităţii este că trebuie să găsiţi o cale să faceţi ceva mai bine decât aţi făcut până acum. De câte ori vă simţiţi inferior încercaţi să apreciaţi la justa sa valoare sentimentul de încurajare în a vă perfecţiona. Găsiţi-vă un model – cineva eficient în domeniul în care vă simţiţi inferior – şi învăţaţi de la el. Folosiţi-l ca pe un antrenor.

9. ***SUPRAÎNCĂRCAREA sau COPLEŞIREA.*** Tristeţea profundă, depresia şi neajutorarea sunt doar câteva moduri de a exprima sentimentul de supraîncărcare sau copleşire. Tristeţea profundă apare atunci când simţiţi că nu există un sens pozitiv în ceva ce s-a întâmplat sau că viaţa voastră este influnţată negativ de ceilalţi, de evenimente sau de forţe ce vă scapă de sub control. Cei care se află în acestă stare sunt copleşiţi şi adesea simt că nimic

n-ar mai putea schimba situaţia, pentru că problema este prea gravă – este permanentă, pretutindeni şi personală.

Oamenii ajung în asemenea stări emoţionale atunci când ajung să creadă că nu pot face faţă la ceea ce li se petrece, adică nu pot ţine ritmul, îi depăşeşte cantitatea sau intensitatea senzaţiilor care devin astfel copleşitoare.

***Mesajul*: trebuie să reevaluaţi ce este mai important pentru voi în această situaţie.** Motivul pentru care sunteţi supraîncărcat este că încercaţi să rezolvaţi prea multe lucruri deodată şi să schimbaţi totul peste noapte. Sentimentul de supraîncărcare sau de copleşire subminează şi distruge viaţa multora, chiar mai rău decât orice alt sentiment.

***Soluţia*: hotărâţi, dintre toate lucrurile care vă preocupă în viaţă, care este cel mai important, acel absolut asupra căruia trebuie să vă concentraţi.**

Notaţi care sunt cele mai importante lucruri pentru voi şi care trebuie împlinite şi puneţi-le în ordinea priorităţilor. Aşternându-le pe hârtie vă conferă o stare de control asupra a ceea ce se petrece. Abordaţi primul lucru de pe listă şi continuaţi să luaţi măsuri până ce stăpâniţi situaţia. După ce aţi stăpânit o anumită zonă, veţi deveni entuziaşti.

Creierul vostru va înţelege că este stăpân pe situaţie, că nu mai sunteţi supraîncărcat, copleşit sau deprimat, că problema nu e permanentă şi că întotdeauna puteţi găsi o soluţie. *Când simţiţi că s-ar cuveni să scăpaţi de o emoţie copleşitoare, cum ar fi o tristeţe profundă, concentraţi-vă asupra lucrurilor pe care le puteţi controla şi înţelegeţi că trebuie să existe un sens pozitiv în toate, chiar dacă nu-l puteţi înţelege deocamdată. Tot răul este întotdeauna spre bine.*

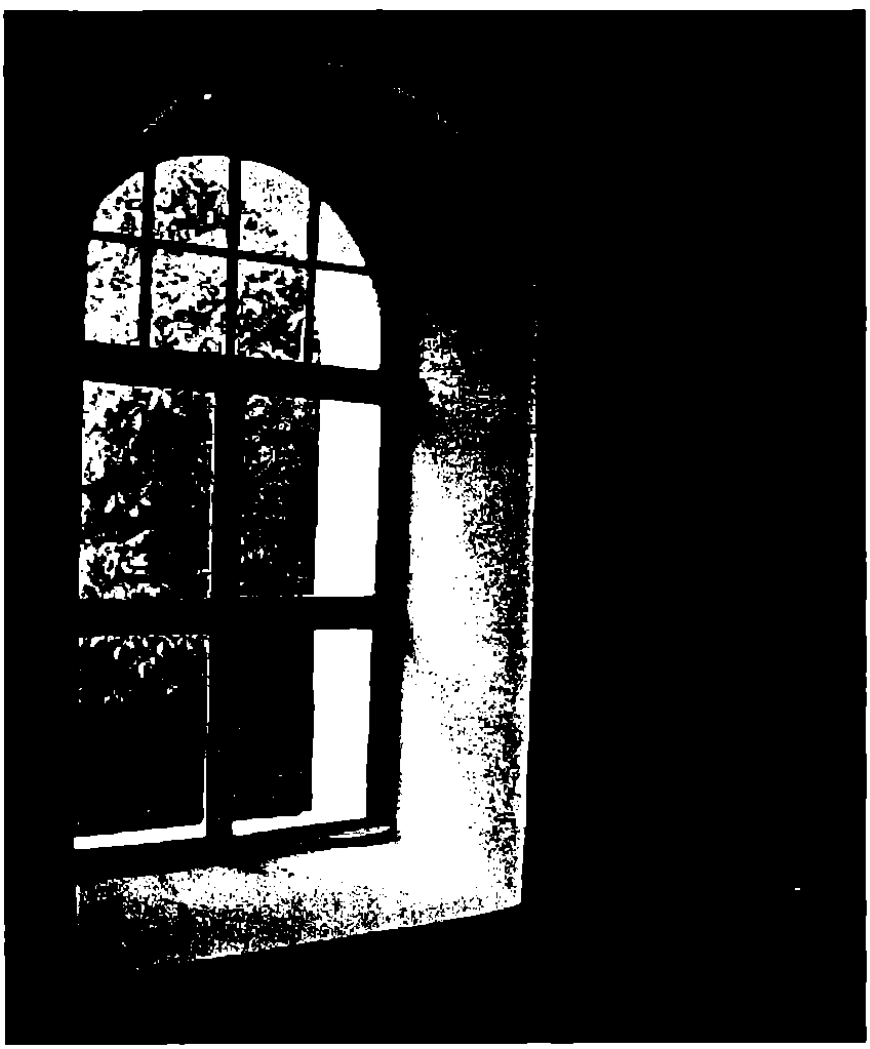
Părerea bună despre noi este adesea strâns legată de capacitatea de a controla aspectele care ne înconjoară. Atunci când creăm la nivel psihic un mediu cu prea multe solicitări intense şi simultane, sigur că o să ne simţim copleşiţi. Dar avem şi puterea de a schimba situaţia concentrându-ne atenţia asupra lucrurilor pe care le putem controla şi abordându-le pas cu pas.

10. *SINGURĂTATEA*. Tot ceea ce ne face să ne simţim singuri, izolaţi sau despărţiţi de ceilalţi este inclus în această categorie. V-aţi simţit vreodată cu adevărat singur? Nu cred că există cineva pe lumea asta care să nu se fi simţit vreodată singur.

Mesajul: **trebuie să stabiliţi legături cu ceilalţi. Oamenii presupun adesea că este vorba despre o legătură sexuală sau despre o intimitate imediată şi atunci se simt frustraţi, pentru că ei tot se simt singuri, chiar şi când există acest sentiment de intimitate.**

Soluţia: **este necesar să înţelegeţi că puteţi stabili imediat o legătură sufletească punând astfel capăt singurătăţii. Pretutindeni există oameni iubitori. Identificaţi tipul de legătură de care aveţi nevoie.** Aveţi nevoie de o legătură intimă? Poate că aveţi nevoie doar de prietenie sau de cineva care să stea de vorbă cu voi. Trebuie pur şi simplu să identificaţi care sunt adevăratele voastre nevoi.

Amintiţi-vă că partea bună în a fi singur este că puteţi ţine la oameni şi că vă place să fiţi cu ei. Trebuie doar să descoperiţi ce fel de legături vă sunt necesare acum şi apoi să luaţi imediat măsuri pentru a transforma totul în realitate. Luaţi apoi măsuri imediate pentru a intra în relaţie cu cineva. Uneori, singurătatea este cea care ne ajută să ne obiectivăm cel mai bine şi să ne pregătim pentru o nouă relaţie, care va fi la standardele pe care noi le-am stabilit. E ca şi o pauză necesară pentru a ne pregăti să obţinem ceea ce dorim.



Testele spirituale

Un alt element specific căilor spirituale este „*testarea*". Testele iniţiatice se manifestă sub forma unor blocaje care apar printr-o structurare specifică, deloc întâmplătoare a unor conjuncturi prin care aspirantul spiritual are posibilitatea de a verifica propriul nivel atins într-o direcţie sau alta. Asemenea testări evidenţiază întotdeauna tocmai acele limitări pe care fiinţa respectivă le mai are de depăşit, indicându-i totodată direcţia în care ea mai are de lucrat din punct de vedere spiritual. În aceste momente de testare, aspirantul poate să-şi dea seama exact - dacă este suficient de lucid şi sincer cu el însuşi - de gradul în care a asimilat şi a integrat în propria-i fiinţă principiile armoniei divine.

În general, aceste testări se produc în anumite momente de confruntare cu unele situaţii concrete de viaţă în care se cer a fi aplicate anumite principii, sub forma unor atitudini potrivite şi moduri de comportare adecvate, sau luarea unor decizii corecte. Dacă într-un asemenea moment atitudinea aspirantului nu este adecvată din punct de vedere al integrării în armonia divină a lucrurilor, efectul, în mod inevitabil, este suferinţa, care are totuşi rolul de a face fiinţa în cauză să-şi conştientizeze anumite limitări cu care încă se mai confruntă. Situaţii similare vor mai apărea până în momentul în care căutătorul spiritual „învaţă lecţia" şi schimbându-şi modul de gândire şi acţiune, în sensul integrării armonioase, va acţiona în direcţia respectivă într-un mod înţelept.

În afară de aceste testări care au rolul de a impulsiona fiinţa în evoluţia sa, pe orice cale spirituală autentică apar în mod obligatoriu aşa-numitele „încercări iniţiatice", care se manifestă sub forma unor adevărate examene spirituale care survin întotdeauna exact înainte ca fiinţa să intre într-o nouă etapă evolutivă a iniţierii sale. Aceste încercări apar sub forma aşa-ziselor „tentaţii" manifestate de anumite entităţi sau forţe malefice, dar în perfectă concordanţă cu voinţa divină. Ele sunt întotdeauna neaşteptate şi imprevizibile. Niciodată fiinţa în cauză nu ştie dinainte şi nici în momentul respectiv nu-şi dă seama că este „încercată". Astfel ea reacţionează spontan în perfectă concordanţă cu nivelul spiritual atins, sau astfel spus cu gradul în care a reuşit să integreze efectiv în fiinţa sa acea atitudine sau stare de conştiinţă care este cea vizată. Dacă nivelul de realizare nu este adecvat, fiinţa nu poate trece proba. De altfel, rolul principal al încercărilor iniţiatice este să-i oprească pe cei încă insuficient pregătiţi de la accesul spre acele trepte ale iniţierii care deocamdată nu le sunt accesibile. Dacă realizarea spirituală este autentică, atunci fiinţa va trece încercarea şi va face un important salt spiritual. Dar dacă nu - şi aici este diferenţa faţă de simplele testări - ea va rămâne sub influenţa acelor forţe malefice care au testat-o, ceea ce va însemna

o mare cădere spirituală, iar aceasta va atrage în mod obligatoriu după sine abandonarea căii inițiatice. Asemenea ființe, doar prin eforturi colosale și foarte multă suferință, iar uneori numai prin grație divină, pot scăpa de influențele nefaste pentru a-și continua drumul pe calea evoluției.

Rolul principal al unei căi spirituale este accelerarea ritmului evoluției ființei. Acest lucru se face printr-o continuă ***amplificare a capacității de conștientizare.*** Omul obișnuit este mai mult sau mai puțin inconștient, uneori lăsându-se purtat de evenimente în mod pasiv, iar alteori luptând cu îndârjire împotriva lor, neînțelegând niciodată adevărata lor semnificație (aceea de lecție).

Un aspirant autentic trăiește sau urmărește să trăiască cât mai conștient. El are sau își dezvoltă capacitatea de a înțelege rolul și importanța anumitor „întâmplări", face corelații inteligente între diferitele evenimente sau între evenimentele și principiile pe care el le știe teoretic; trage concluziile de rigoare și acționează în mod înțelept, în perfectă armonie cu voința divină după care el se ghidează mai mereu. Viața trăită conștient, grație aplicării în practică a învățăturilor spirituale, face posibilă o acumulare rapidă a experiențelor necesare dezvoltării potențialităților latente în ființă.

Căile inițiatice sunt diverse. Ele corespund nivelului spiritual al oamenilor, structurii lor psiho-spirituale, condițiilor social-istorice etc. Una dintre căile cele mai eficiente și poate cele mai potrivite pentru conjuctura cosmică și etapa în care se află în prezent umanitatea este *„evoluția în cuplu"* pe calea spirituală tantrică.

Problemele care apar în relațiile de cuplu reprezintă unele din încercările majore ce marchează viața tuturor oamenilor. Ele se manifestă cu atât mai mult cu cât ființele în cauză sunt angrenate pe o cale de evoluție spirituală deoarece o asemenea angrenare autentică face ca ființa să se confrunte la modul mult mai profund cu limitările sale. Incapacitatea de a depăși aceste limitări duce la stagnarea evoluției spirituale.

Diferența dintre pereche și cuplu, ce este un cuplu

O relație armonioasă și spirituală de cuplu trebuie să se desfășoare implicând patru niveluri ale ființei, și anume: planul erotic, planul afectiv, planul mental și planul spiritual. Prezentăm acum succint caracteristicile stărilor de armonie specifice acestor planuri.

➪ ***Armonia la nivel erotic*** se află la baza întregii relații de cuplu. La acest nivel se manifestă concretizarea celei mai adânci aspirații de totalitate, de împlinire, de fuziune care face ca cele două ființe să se apropie una de cealaltă. Acesta este planul infinitelor potențialități, aici se găsește

sămânţa conţinând germenele misterioasei flori a evoluţiei spirituale.

În acest plan armonizarea nu poate apărea decât atunci când, eliminând orice prejudecată sau inhibiţie corelată cu acest nivel, cei doi iubiţi ajug să-l cunoască integral, având un control perfect asupra lui, asupra energiilor care-l guvernează. ***Transfigurarea*** este cheia care îi va conduce spre acele minunate realizări spirituale, ea fiind acea forţă magică ce poate transforma în mod real urâţenia într-o frumuseţe orbitoare, impuritatea în strălucire luminoasă, limitarea în necuprindere.

Forţa de transformare *concretă* prin transfigurare autentică provine totdeauna din sublimarea energiilor de pe acest nivel. Noi putem transforma lumea prin modul în care o privim, cu condiţia însă ca privirea noastră să fie susţinută de o forţă uriaşă.

⇨ ***Armonia afectivă*** aduce cu ea căldura sufletească, duioşia nesfârşită, blândeţea şi tandreţea. Puritatea inimii îi face pe cei doi să fie copii şi să ştie să se joace în întreaga lume, îi învaţă să cuprindă în ochi albastrul cerului şi în inimi adierea vântului. Ea face să se spună despre iubire că este bucuria inimii şi în profunzimile sale face ca sufletul omului să se deschidă brusc înspre lumina şi dragostea lui Dumnezeu. De aici vine deschiderea către celălalt şi capacitatea empatiei perfecte faţă de trăirile sale cele mai

profunde. Sensibilitatea afectivă a celor doi face ca ei să știe să prețuiască valorile umane și să descopere surse de nesfârșită încântare în lucrurile mici.

„În roua măruntelor lucruri inima își află dimineața și prospețimea".

(K.Gibran-Profetul)

⇨ ***Starea de armonie la nivel mental*** implică înțelegerea mutuală a celor doi. Din acest plan vine forța angrenării împreună în orice acțiune, forța de transformare atât interioară cât și a lumii exterioare. Cei doi vor trăi sensul adevărat al afirmației că „a iubi nu înseamnă a ne privi unul pe altul, ci a privi împreună în aceeași direcție". Ei își vor putea ghida viața prin intuirea sensului ascuns al tuturor lucrurilor și situațiilor.

„Tu ești un rege, eu sunt regină,
Eu sunt un haos, tu o lumină,
Eu sunt o harpă muiată-n vânt,
Tu ești un cânt."

(Eminescu)

⇨ ***Armonia în plan spiritual*** provine din aspirația comună a celor doi de a folosi relația lor de cuplu ca pe o trambulină care să-i propulseze în spiritual și constă în dăruirea față de Dumnezeu, față de principiile spirituale autentice. Această armonie se bazează pe înțelegerea profundă a scopului existenței. Ea poate fi amplificată printr-o practică spirituală comună (asane, meditații la unison), fiecare căutând să-și dezvolte puterea de a vedea în celălalt esența spirituală, divină, de dincolo de formă și de transformări.

Această putere de transfigurare divină este evidențiată adeseori în textele tantrice. Acolo sunt prezentate uneori dialoguri între cele două principii fundamentale, cosmice: principiul conștiinței absolute, reprezentat de Shiva și energia sa manifestatoare, Shakti sau Devi. Într-un asemenea dialog, Devi spune: *„O, Shiva, tu care ești Sinele meu!"* O asemenea transfigurare trebuie să stea la baza tuturor acțiunilor celor doi iubiți și ea trebuie să vibreze în orice gest cuvânt sau gând. Atunci nu va mai putea exista distanță care să-i separe, timp care să curgă între ei, suferință care să-i tulbure. Iubirea lor seamănă cu iubirea liberă a două stele, fiecare în același spațiu nesfârșit și totuși unite prin lumina ce radiază ca o punte între ele. Aceasta este modalitatea eliberatoare de a înțelege iubirea, este iubirea care iluminează și-i face pe oameni să devină zei.

„Inimile îndrăgostite sunt oglinda cerului înstelat."

(Victor Hugo)

Problemele care apar de obicei în cuplu

Adeseori, în evoluţia unui cuplu format din două fiinţe umane de sex opus apar perioade în care cei doi simt brusc, că legătura care-i unea tinde să se destrame datorită tensiunilor care apar în interiorul cuplului sau datorită unor factori care, aparent, vin din exterior.

Tensiunile interioare într-un cuplu apar în general atunci când relaţia dintre cei doi nu angrenează simultan şi armonios toate cele patru niveluri: erotic, afectiv, mental şi spiritual. Aceasta va face ca, mai devreme sau mai târziu, cei doi să înceapă să meargă pe drumuri diferite. Fiecare va începe atunci să-l învinuiască pe celălalt că greşeşte, căutând, de obicei, să-l apropie de modul său de a vedea lucrurile. În acest moment, cel care este mai solar, mai puternic pe nivelul respectiv va începe, adeseori inconştient, să-l domine pe celălalt, sufocându-i personalitatea, Ei nu trebuie să uite însă că *„iubirea niciodată nu stăpâneşte şi nici nu vrea să fie stăpânită"*. (Gibran)

Respectivul se va strădui, cel mai adesea, să-şi schimbe personalitatea după a celuilalt, aceasta implicând însă o negare a realităţii unei părţi a fiinţei sale. El va fi în general incapabil de a integra un mod de a fi care nu-i este specific şi care oricum, de obicei, nu este cel ideal, trăind astfel o continuă

instabilitate, pierzându-şi încrederea în forţele proprii. Acest lucru îl va face să stagneze în evoluţia spirituală, **lipsa încrederii** fiind unul dintre cei mai mari duşmani pe această cale.

Relaţia nu poate dura mult în acest fel, armonia care rezultă este precară, este forţată, nenaturală şi ea va tinde să se destrame. Modalitatea ideală de acţiune în acest caz este acceptarea naturii celuilalt şi efortul fiecăruia de a-şi împlini personalitatea, asimilând şi punctul de vedere al celuilalt. În acest fel, armonia care se va stabili între cei doi va fi o armonie înaltă, înglobând tendinţele contrarii şi, prin aceasta, mult mai stabilă. Cei doi vor începe să formeze un tot, să se „cuprindă" unul pe celălalt.

Evident că, de cele mai multe ori, una din cele două „viziuni" asupra problemei în cauză va fi mult mai profundă, unul din cei doi va avea mai multă experienţă a acelui plan. În acest caz, el trebuie să dea dovadă de răbdare pentru a-l învăţa pe celălalt experienţa sa şi de umilinţa de a învăţa de la celălalt, chiar dacă e conştient că acesta are mai puţină experienţă. El poate avea totuşi fărâme dintr-o cunoaştere autentică, ce pot completa cunoaşterea sa.

1. PREJUDECĂŢILE

Prejudecăţile ne fac imposibilă perceperea fiinţei aşa cum este ea; noi încercăm să o schimbăm în funcţie de idealul nostru. Şi cum acest lucru nu este posibil, ne confruntăm cu situaţia clasică în care dacă nu primim de la celălalt ceea ce considerăm că meritătm, că ni se cuvine, nu ne mai putem bucura nici de ceea ce acesta ne poate oferi în mod obiectiv. Atunci apare tendinţa de a-i *reproşa* tot timpul, ceea ce-l influenţează negativ pe celălalt, fiind un proces *opus transfigurării*; pe de altă parte creează o stare psihică de închidere şi contracţie la cel care are obiceiul să reproşeze.

Tendinţa de a reproşa mereu arată lipsa capacităţii de înţelegere şi empatie, iar în ultimă instanţă, lipsa iubirii (trebuie să realizaţi diferenţa dintre reproş şi critica constructivă).

Pentru a putea depăşi prejudecăţile, trebuie mai întâi să le conştientizăm. Apoi trebuie să urmărim să-l percepem pe iubitul sau iubita noastră ca pe o fiinţă vie şi unică, care nu poate să fie integrată în nici un fel de tipologie unanim acceptată. Trebuie să înţelegem că el (ea) gândeşte şi acţionează exact în funcţie de structura sa psiho-spirituală care este într-un fel unică. Ca idee forţă care să ne ajute în această direcţie: ***rolul lui sau al ei pe lumea aceasta nu este acela de a ne satisface plăcerile şi nici rolul meu nu este să corespund cerinţelor lui (ei)*** şi dacă totuşi ne putem dărui unul celuilalt ceva în mod sincer, este un lucru minunat de care ne putem bucura din toată inima.

Ca modalitate practică de operare trebuie să ne propunem să nu-i cerem nimic celuilalt şi să ne bucurăm sincer de ceea ce el într-adevăr ne poate oferi. Să ne abţinem de la reproşuri, nu numai în cuvinte, dar chiar şi în gânduri.

Odată depăşit acest blocaj al prejudecăţilor în cuplu, se naşte spontaneitatea, bucuria, relaţia devine vie, dinamică, interesantă, plină de surprize plăcute. Singura condiţie este să nu ne facem planuri fantasmagorice şi să nu ne aşteptăm la nimic.

2. POSESIVITATEA

Posesivitatea se naşte din concepţia falsă că stările mai mult sau mai puţin frumoase pe care le trăim alături de o altă fiinţă sunt condiţionate de prezenţa ei. Ştiind că această persoană ne oferă ceva, ne satisface o anumită cerinţă pentru a ne asigura că putem avea acces oricând la acele satisfacţii, vrem să fie numai a noastră, cu alte cuvinte să o posedăm. Modul de manifestare al posesivităţii este gelozia, care este o energie negativă proiectată asupra celuilalt, dar care în primul rând îl afectează pe cel care este gelos. Asemenea persoane, chiar inconştient, îl plasează pe celălalt în rând cu obiectele materiale, menite şi ele să satisfacă anumite necesităţi. Gelozia este metoda cea mai eficientă pentru a distruge iubirea (manifestarea iubirii).

Pentru a depăşi acest obstacol, trebuie să conştientizăm că practic noi nu posedăm nimic, nici măcar obiectele materiale care ni se dau în folosinţă în timpul vieţii noastre. Atunci cum am putea poseda o altă fiinţă?

Iubirea care se revarsă prin el asupra noastră este iubirea lui Dumnezeu pentru noi, care se poate manifesta prin oricare altă fiinţă cu condiţia să o meritărn. Ca idee forţă putem folosi legea ocultă bine cunoscută conform căreia ***„ceea ce vrem să păstrăm cu încăpăţânare, mai devreme sau mai târziu cu siguranţă vom pierde“.***

Faptul că posedăm ceva este poate cea mai înşelătoare iluzie a lui *Maya*, capabilă să genereze cele mai multe suferinţe şi tragedii. Modalitatea practică de a opera în acest sens: să-i acordăm celuilalt o libertate totală de acţiune, chiar dacă la început aceasta ni se pare foarte greu, cu timpul se va transforma chiar într-o sursă de bucurie. Pentru că de fapt, când vrem să posedăm pe cineva, practic noi devenim sclavii iluziei noastre. Iar eliberâdu-l pe celălalt, de fapt ne eliberăm pe noi înşine. Pe de altă parte, trebuie să învăţăm să trăim bucuria celuilalt, în mod empatic, chiar şi atunci când nu este legată direct de propria noastră persoană. Vom descoperi surprinşi că este adevărata bucurie. Trecând examenul posesivităţii, apare extraordinara stare de libertate care creează cadrul adecvat manifestării nestăvilite a sentimentelor.

3. DEPENDENŢA

Se naşte din aşa-zisa „iubire-necesitate", dar care în realitate nu este iubire, ci *necesitate*, care face ca persoana să creadă că cealaltă fiinţă îi poate oferi ceva fără de care ea nu ar putea trăi, sau ar suferi foarte mult. De aici şi acea afirmaţie care este considerată de către unii ca fiind suprema declaraţie de dragoste: „Am nevoie de tine".

Dependenţa este o manifestare specifică aspectului lunar, feminin, YIN. De accea este mult mai frecventă la femei. Faptul că îţi manifeşti dependenţa faţă de celălalt, îl face pe el să-şi simtă în pericol libertatea, care chiar în mod inconştient îi poate genera o stare de neîncredere faţă de tine. De aici apare un fenomen aparent paradoxal: cu cât pretinzi mai mult celuilalt, cu atât mai puţin îţi poate el oferi, chiar dacă doreşte să-ţi facă pe plac.

Pentru a depăşi acest blocaj, trebuie să conştientizăm şi să trăim efectiv faptul că practic există totul în noi, în stare mai mult sau mai puţin latentă. Stările noastre nu sunt condiţionate de exterior şi nici de către o altă fiinţă. Trebuie să avem credinţa fermă că ***Dumnezeu ne oferă în fiecare moment exact ceea ce avem nevoie în vederea evoluţiei noastre spirituale***. Şi o face nu neapărat prin fiinţa prin care noi dorim, ci prin cine consideră El mai potrivit. Ca un ajutor în această direcţie, să ne propunem să trăim mereu doar clipa prezentă, fără să ne gândim ce va fi în viitor, pentru că frica de a pierde ceva este o stare mai cumplită decât pierderea însăşi.

Ca modalitate practică de acţiune: atât bărbatul cât şi femeia trebuie să-şi amplifice aspectul solar, YANG în propria fiinţă. Pe lângă metodele bine cunoscute în acest sens, fiecare trebuie ***să urmărească să dăruiască***, şi nu să primească. Ca idee forţă să ne gândim la aceasta: *„Eu nu am nevoie de el (ea) şi nici el (ea) nu are nevoie de mine, şi dacă totuşi suntem împreună este pentru că există între noi o rezonanţă care ne amplifică reciproc forţele, propulsându-ne cu mare viteză pe calea evoluţiei spirituale"*.

4. ÎNDOIALA

Îndoiala provine din lipsa de încredere în celălalt, în noi înşine şi ca atare în relaţia noastră. Pe de altă parte se datorează lipsei capacităţii empatice. De cele mai multe ori se manifestă *o proiectare a propriilor noastre perversităţi asupra celuilalt.* Aceasta creează suspiciune, neîncredere şi treptat distruge relaţia. Îndoiala face să-ţi imaginezi întotdeauna ceva care nu este şi să nu observi ceea ce într-adevăr este. Ea se naşte dintr-o necunoaştere a celuilalt. Îndoiala dă frâu liber imaginaţiei haotice necontrolate, unor halucinaţii care ne fac să fim ferm convinşi că un lucru este adevărat când de fapt este fals şi să nu recunoaştem un adevăr pe care datorită propriei noastre perversităţi îl considerăm fals. ***Îndoiala se poate înlătura printr-o continuă empatizare cu celălalt, precum şi printr-o cunoaştere cât mai perfectă a lui.*** De asemenea, trebuie să învăţăm să acceptăm şi punctul lui (ei) de vedere, indiferent care ar fi acesta.

Pe de altă parte, în cuplu trebuie creat un climat care să permită o totală sinceritate, dar pentru ca celălalt să poată fi sincer, noi trebuie să ne ridicăm la nivelul sincerităţii lui. Pentru aceasta cuplul trebuie să se bazeze pe *relaţia de prietenie.*

5. OBIŞNUINŢA

Cauza principală este lipsa spontaneităţii şi a inventivităţii. Este un proces de rigidizare specifică fazei de decădere a unei relaţii, când ambii încep să acţioneze după anumite clişee stereotipe, când se ştie exact cum va acţiona celălalt într-o anumită situaţie; dispare elementul noului, al surprizei.

Acest lucru nu se datorează - aşa cum s-ar crede - faptului că cei doi au ajuns să se cunoască atât de bine încât nu le mai rămâne nimic de descoperit.

Fiinţa umană ascunde în ea infinite potenţialităţi care niciodată nu pot fi epuizate în totalitate.

Problema constă în pierderea gradată a ***energiei începutului*** care ne făcea să fim activi, inventivi, dinamici, creativi. În momentul în care dispare susţinerea energiei începutului rămânem ceea ce suntem cu adevărat. Şi de fapt acesta este nivelul de la care trebuie să pornim şi să ne dezvoltăm capacităţile noastre încă nemanifestate.

Acesta este un blocaj de natură YANG, solară, masculină, a cărei caracteristică principală este mobilitatea, instabilitatea, dinamismul, care caută mereu ceea ce este nou, variat, dar nu pătrunde în profunzime.

De aceea, în acest sens trebuie dezvoltate, atât la bărbat cât şi la femeie, aspectele feminine legate de imaginaţie, creativitate, sensibilitate.

Modalitatea practică cea mai eficientă pentru a depăşi acest blocaj este jocul. Jocul ne pune întotdeauna în rezonanţă cu aspectul creator al lui Dumnezeu. El va face ca datorită fuziunii aproape continue cu această energie infinită, relaţia de cuplu să fie mereu nouă, vie, plină de surprize, aflată într-o continuă transformare în bine.

O altă metodă constă în reevocarea continuă a energiei extraordinare şi a stărilor sublime ce s-au manifestat în momentele de început.

6. IZOLAREA

Dacă măcar o parte din aceste blocaje au fost depăşite, iar relaţia de cuplu merge bine, apare un alt pericol, acela al izolării. Membrii cuplului considerând că sunt suficienţi unul celuilalt, încep gradat să se izoleze într-o măsură mai mare sau mai mică de restul grupului spiritual. Încep să formeze o celulă închisă, sunt preocupaţi mai mult de problemele lor comune şi se interesează din ce în ce mai puţin de viaţa grupului. Acest lucru constituie un mare obstacol în evoluţie.

Datorită senzaţiei de suficienţă, cei doi consideră - în mod egoist - că nu mai au nevoie

de grup şi nu-şi mai pun problema că poate grupul are nevoie de ei.

Pentru a trece de acest blocaj, trebuie să conştientizăm că, ***aşa cum evoluţia în cuplu este superioară evoluţiei solitare, tot astfel evoluţia în grup este superioară celei în cuplu. Mai mult decât atât, ele nu se exclud ci se completează reciproc.*** Cuplul se formează pe baza unor afinităţi personale, însă un grup spiritual se formează pe baza unor necesităţi spirituale în care ai de-a face şi cu persoane pe care le agreezi mai puţin, sau uneori chiar le desconsideri. De aceea blocajele sunt mult mai diverse şi uneori mai dificile, Dar şi evoluţia este mult mai accelerată.

De aceea, un grup spiritual format din indivizi puternici şi armonioşi, angrenaţi în cupluri dinamice şi deschise creează condiţiile cele mai favorabile pentru o evoluţie spirituală rapidă şi armonioasă.

7. GELOZIA

Gelozia s-ar putea defini prin acel sentiment de suferinţă lăuntrică acută ce apare atunci când sesizăm sau credem că iubitul sau iubita noastră este atras(ă) simultan de o altă fiinţă.

Conform principiului enunţat anterior, şi anume: cauza reală a suferinţei este în noi înşine, este o limitare a noastră, iar evenimentele exterioare nu fac altceva decât să o pună în evidenţă, motivul suferinţei noastre nu este „cel de-al treilea" sau aşa-zisa infidelitate a fiinţei iubite. O atitudine înţeleaptă este sugerată în următorul citat:

„Dacă iubeşti cu-adevărat pe cineva, dă-i drumul. Dacă se va întoarce la tine, atunci va fi al tău pentru totdeauna. Dacă nu, înseamnă că n-a fost niciodată al tău."

Adevărata cauză a geloziei este neînţelegerea profundă a misterului iubirii, a faptului că iubirea nu este sclavie, ci eliberare. A iubi nu înseamnă a te lega tot mai mult de celălalt, ci a te elibera de el şi prin aceasta mai apoi, a te elibera de tine însuţi, de propriul tău ego dominator. Cu toţii uităm adesea că prima tresărire, primul freamăt al iubirii în inima noastră este un cântec de fericire, care nu se distruge niciodată.

"Acela care cântă în voi, este încă fixat în hotarele primei clipe, cea care a semănat stelele în spaţiu", spune Profetul.

Datorită însă faptului că uităm aceasta, peste acordurile profunde ale cântecului bucuriei sufletului nostru încep să se suprapună dizarmoniile egoismului, orgoliului, invidiei, posesivităţii, mărginirii. Suferinţa noastră niciodată, absolut niciodată nu este cauzată de iubire. Armonia şi frumuseţea nu generează niciodată durere, pentru că ***durerea provine, în esenţă, tocmai din absenţa armoniei.***

„A iubi înseamnă a fi capabil să mergi cu bucurie şi în iad, dacă asta îl va face fericit pe cel iubit", spunea un alt înţelept. Înseamnă a pune pe primul plan fericirea celuilalt şi nu propria ta fericire. Dacă cu adevărat simţi aşa, de unde ar mai putea apărea atunci gelozia? Dar noi, cel mai adesea îl simţim pe celălalt ca şi cum ar fi proprietatea noastră, ca şi cum ne-ar aparţine şi am avea drepturi asupra lui. Să nu uităm că nici o lege omenească sau divină nu ne poate da dreptul de a dispune de un alt suflet, de a-l înlănţui, chiar dacă, cu meschinărie, atribuim acestui lucru titlul înălţător de „iubire". Gelozia nu este o dovadă a iubirii, ci absenţa acesteia. Ea ne arată neîncrederea în sine şi în celălalt. Cel care iubeşte nu poate fi gelos, pentru că sufletul său gingaş este sensibil la cele mai mici vibraţii de fericire ale sufletului iubit şi va acţiona totdeauna plin de dăruire, pentru a amplifica această fericire care, prin empatie, prin reflectare, se va transforma în propria sa fericire.

Cel care suferă nu-şi dă seama, în orbirea sa, că numai neîncrederea lui este cea care îl face să nu fie capabil să primească iubirea celuilalt. Încrederea în permanenţa iubirii implică însă încredere în celălalt, implică acea putere magică de a percepe lumina din suflete, dincolo de transformările exterioare. Iar dacă iubitul tău nu se ridică la înălţimea sentimentelor tale, acest lucru nu trebuie să te facă să suferi. El mai are multe de învăţat, dar iubirea ta nu are nici o legătură cu acest lucru. Tu îi poţi fi maestru prin propriu tău exemplu. Adevărata dragoste se revarsă, caldă, asemeni luminii soarelui. Dacă soarele i-ar iubi şi i-ar lumina numai pe cei care îl văd, îl cunosc şi îl iubesc, ce s-ar întâmpla atunci cu cei orbi? I-ar ocoli oare razele soarelui?

Urmăriţi deci să rămâneţi mai mult conştienţi de faptul că tensiunile din voi vă sunt datorate în exclusivitate. Dacă cu adevărat există aspiraţia de a te transforma, pentru a deveni OM, trebuie să ai atunci, hrănită din această aspiraţie, puterea de a mulţumi tuturor conjuncturilor care pun oglinda în

faţa petelor sufletului tău, căci fără această oglindă, chiar dacă te doare reflexia ei, nu ai şti unde ai de făcut curat.

"Prin durere se sparge cochilia care vă acoperă judecata.

Precum sâmburele fructului trebuie să crape, ca astfel miezul de taină să se poată dărui soarelui, aşa trebuie să vă cunoaşteţi durerea.

Şi numai aşa veţi izbuti să vă păstraţi inima în înflorirea miracolului zilnic al vieţii;

Numai aşa durerea nu vă va părea mai puţin miraculoasă decât bucuria;

Ea este doctoria amară cu ajutorul căreia neştiutul vraci din fiecare tămăduieşte eu-l bolnav;

Mărturisiţi-vă, aşadar, acestuia şi sorbiţi-i leacul în tăcere şi linişte,

Fiindcă mâna-i, cu toate că grea şi dură, este condusă de mâna binevoitoare a celui Nevăzut.

Iar cupa pe care v-o oferă, chiar dacă vă arde buzele, a fost modelată din lutul pe care Olarul l-a muiat cu propriile-i sfinte lacrimi."

(K.Gibran- Profetul)

Iubirea este catalizatorul acestui proces de transformare, resimţit adesea atât de dureros. ***„Precum iubirea vă face să creşteţi, ea trebuie să vă reteze şi uscăciunile.***" (K.Gibran- Profetul)

Şi mai există o caracteristică a geloziei, pe care puţini o observă, căci dacă ar observa-o şi-ar da seama, măcar puţin, de inutilitatea acesteia: gelozia este un sentiment care apare corelat cu unul dintre nivelurile care trebuie angrenate într-o relaţie de cuplu, şi anume planul erotic. Manifestările care generează gelozia sunt în general conexe cu acest plan. De exemplu: „am văzut că l-ai sărutat, vă ţineaţi de mână, dansai mai mult cu ea" etc. Acest lucru revelează, pentru cel cu adevărat lucid, nivelul dominant pe care abordează cel gelos relaţia de cuplu. De câte ori vi s-a petrecut să auziţi, de exemplu: „sunt gelos pentru că rezolvi problemele de matematică împreună cu el, sau sunt gelos pentru că atunci când te gândeşti la Dumnezeu se gândeşte şi el, sau că şi el se bucură, ca şi tine, de frumuseţea naturii?" Ar trebui să fiţi geloşi pe toate fiinţele care au afinităţi afective, mentale şi spirituale cu iubiţii voştri. Sesizaţi absurdul situaţiei, care arată clar că o fiinţă care controlează planul erotic, lipsită de tensiuni şi frustări la acest nivel, ridicânu-şi nivelul de conştiinţă deasupra lui, nu poate fi geloasă.

Atitudinea care îi poate ajuta foarte mult pe cei doi membri ai cuplului să depăşească aceste probleme este o atitudine de deschidere şi sinceritate a unuia faţă de celălalt. Niciodată nu vă veţi putea ajuta iubitul ascunzându-i ceea ce faceţi, pe motiv că el nu este capabil să înţeleagă corect.

Sinceritatea deplină necesită însă curăţenie sufletească şi cunoaşterea

obiectivă a puterii reale de înțelegere și de transfigurare a celuilalt. Însă pentru ca ea să nu facă rău, trebuie ca celălalt să aspire cu ardoare să se transforme. Sinceritatea poate fi adesea greu de suportat și dureroasă pentru cei doi, dar ei nu trebuie să uite că vasul de lut care este trecut prin foc rămâne fragil. Aspirația lor sinceră către transformarea spirituală a ființei lor îi va ajuta să învingă orice greutate. Dacă această aspirație, dublată de o nesfârșită puritate a inimii și a minții, nu există, atunci e mai bine ca ei să se mulțumească a trăi ca și până atunci.

"Dacă, stăpâniți de teamă, veți căuta doar tihna și plăcerea dragostei,

Atunci e mai bine să vă acoperiți goliciunea și să ieșiți din treierișul iubirii,

Spre a vă întoarce în lumea fără de anotimpuri, unde veți râde dar nu cu întreaga voastră bucurie și unde veți plânge, dar nu în toate lacrimile voastre" (K. Gibran- Profetul)

Sinceritatea îi va ajuta mult pe ambii iubiți. Cel care se destăinuie își va putea conștientiza, astfel, foarte clar, orice tendință de meschinărie sau egoism prin chiar dificultatea de a fi sincer. Celălalt va învăța să se deschidă față de întreaga lume interioară a iubitului său și să-l accepte așa cum este, înlocuind gradat imaginea pe care și-o formase despre el, cu realitatea. Această cunoaștere autentică a celor doi este singura bază trainică de la care ei pot începe să-și construiască iubirea.

Există în tradiția esoterică o diagramă ce reprezintă un pătrat cuprins într-un triunghi care, la rândul său, este cuprins într-un cerc. Această diagramă poate explica foarte profund evoluția unui cuplu spiritual: la început este pătratul, cu alte cuvinte cuplul conține patru ființe: el, ea, imaginea ei despre el și imaginea lui despre ea; urmează apoi triunghiul: este el, este ea și imaginea

lor comună despre cuplu; mai apoi este cercul, unitatea, este numai fiinţa unică a cuplului.

Cei doi ar mai trebui să mediteze asupra ***ideii de prietenie***. Ei trebuie să înveţe să fie prieteni, prieteni adevăraţi la toate nivelurile lor, susţinându-se reciproc şi fiecare urmărind să-i dăruiască cât mai multă lumină celuilalt, fără însă a se sprijini exclusiv pe acesta. Ei vor merge împreună în aceeaşi direcţie, dar fiecare pe drumul său, căci gestul cel mai nobil al iubirii constă în a-l ajuta pe celălalt să devină liber. De aceea, iubirea dintre maestru şi discipol este considerată a fi cea mai înaltă formă de iubire.

„E bine să existe spaţii în acest împreună al vostru.
Pentru ca vânturile cerului să poată dansa printre voi.
Iubiţi-vă unul pe altul, dar nu vă faceţi din iubire opreliştе:
Fie, mai degrabă, o mare vălurind între ţărmurile sufletelor voastre
Umpleţi-vă, unul altuia, cupa, dar nu beţi dintr-o singură cupă.
Împărţiţi-vă pâinea, dar nu mâncaţi din aceeaşi bucată.
Cântaţi şi dansaţi şi veseliţi-vă laolaltă, dar faceţi ca fiecare să rămână singur,
Întocmai cum strunele lăutei sunt singure, în timp ce vibrează în aceeaşi armonie.
Dăruiţi-vă inimile, fără a le lăsa, însă, una în paza celeilalte,
Pentru că numai mâna vieţii vă poate cuprinde inimile,
Şi ţineţi-vă alături, dar nu aşa de aproape,
Căci coloanele templului înălţate-s la anume distanţă,
Iar stejarul şi chiparosul nu cresc unul în umbra celuilalt"

(K. Gibran- Profetul)

Cu credinţă, hotărâre şi curaj veţi descoperi că, în mod miraculos, veţi învăţa să vă apropiaţi de centrul ascuns al fiinţei voastre şi al întregului Univers prin fiecare gând, cuvânt sau gest. Veţi învăţa că nu există întâmplare, că totul este necesitate: *o necesitate a transformării spirituale.*

Şi ca ultimă sugestie, amintiţi-vă neîncetat de cuvintele lui Iorga: ***„transformă-ţi sufletul într-o oază de lumină caldă în jurul căreia înfloreşte viaţa"***.

20.
SHIVA - PRINCIPIUL MASCULIN SUPREM

„Slavă Ţie, Shiva, singurul care posedă atâta putere încât să transforme iluzia (maya) în Realitatea Absolută!" **(Stavacintamani, 60)**

„Shiva, Eternul Masculin, reprezintă Pura Existenţă Eternă, însuşi Principiul Divin Nemuritor. Shiva este Pura Conştiinţă Necondiţionată şi Transcendentă. Shiva este Puterea Nesfârşită a Minţii, Maestrul tuturor yoghinilor, Stăpânul celor 3 lumi şi Cuceritorul morţii. Întregul Univers este creat de Shiva." **(Shiva Purana)**

„Înţelepciunea care creşte pe solul fertil al lui Shiva conduce la calităţi speciale, extrem de benefice. Ea este un remediu pentru sine şi conduce la fericire." **(Umapati Shicacarza, Shata-Ratna-Samgraha)**

Shiva este Principiul Universal Masculin, Supremul Arhetip Masculin, Stăpânul sexualităţii transcendente, Lumina eternă a Conştiinţei care străluceşte în adâncurile Creaţiei. Shiva încarnează întreaga viaţă, în toate detaliile sale, în fiecare minut. El este singurul care nu trebuie să facă niciodată nici o alegere; prin El toate conflictele sunt acceptate pe loc.

Imobilitatea sa fascinantă generează o irezistibilă atracţie şi emană o nesfârşită splendoare divină. În această ipostază, El este adorat ca fiind asociat în mod esenţial unui aspect divin, care reprezintă contrapartea sa feminină, Shakti.

Shiva, literal - „cel Bun, cel Blând", este a treia ipostază din trinitatea hindusă esenţială *(TRIMURTI)* ce îi cuprinde pe *Brahma*, *Vishnu* şi *Shiva*. Shiva este Aspectul Divin Distrugător al celor răi şi ignoranţi simbolizând disoluţia a ceea ce este impur. El poate fi, de asemenea, o forţă infinită, binefăcătoare, în măsura în care îndepărtează, adeseori fulgerător, *Avidya* sau ignoranţa înlănţuitoare. Pentru adepţii care adoră frenetic în el „idealul lor" *(Ishta-Devata)*, Shiva este Divinatea Supremă Totală, Realitatea Ultimă. Asociat formelor sale feminine, manifestatoare, dinamice, cunoscute sub numele de

Shakti, Parvati, Kali sau Durga, El încarnează Absolutul Transcendent.

Fiecare dintre Marile Puteri Cosmice sau anumite divinități feminine arhetipale este, adeseori, considerată contrapartea feminină (*Shakti*) a lui *Shiva* și, uneori, iconografia hindusă îl reprezintă în intimă fuziune sexuală infinită, datorită controlului perfect al energiei sexuale, cu încarnările sau aspectele acestor forțe feminine. Shiva poartă numeroase alte nume, în funcție de predominanța anumitor aspecte ale sale, cum ar fi: *Shambu, Shankara, Ishvara, Vishvanatha, Kedarnath sau Nataraja*. Shiva este venerat ca Stăpân Suprem al Universului, distrugătorul suferinței, al celor răi și al întregii materialități, datorită înțepciunii, renunțării dătătoare de eliberare, compasiunii transcendente, Puterii Masculine Arhetipale a virilității esențiale.

Shiva apare mai întâi ca un perfect magician, care creează prin vraja Lui cosmică (*maya*) diversitatea fenomenală. Pictor desăvârșit, El așterne pe peretele propriei Sale conștiințe, fără a avea nevoie de instrumente și fără material, fresca Universului. El imprimă prin gestul Său (*mudra*) în întrega lume diferențierea în masculin și feminin. Actor fiind, El joacă în magnifica piesă de teatru a celor 3 lumi, identificându-se cu toate personajele și asumându-și toate rolurile. El se lasă prins adeseori în propriul său joc atât de mult încât ajunge să-și uite temporar natura Sa veritabilă.

Shiva este Dumnezeul Iubirii, soțul preaiubit al Energiei Divine Creatoare esențiale, numită Uma sau Parvati (*Shakti*), pe care o îmbrățișează beatific în eternitate. Acestei iubiri universale îi corespunde pe plan uman fericirea și beția extatică a inimilor ce se iubesc ardent și frenetic în cuplu.

„O, Suveran al tuturor zeilor! Deși ești adorat în mod constant de către marii sfinți, Tu însuți exiști sub forma Adoratorului. Chiar dacă ești vizibil aici jos, interior și exterior, Tu Te revelezi mereu sub aspectul de Unic Subiect cunoscător!"

„Te vede, cu adevărat, numai acela pe care viziunea ta îl face să exalte de bucurie în cel mai înalt grad, căci o asemenea viziune trezește în el o iubire paroxistică, ce-l face să-și piardă simțirea."

„Absorbită în Tine, îmi rămâneai ascuns. Îmi petreceam astfel fiecare zi în căutarea Ta și a mea. Apoi, contemplându-Te în mine, ne-am acordat, Ție ca și mie, extazul nemărginit."

„Toate femeile din tripla cetate
Plâng din ochii lor ca floarea de lotus
Atunci când Shambu (Shiva)
Le îmbrățișează cu săgeata sa de flăcări
(săgeata irezistibilă a Iubirii Divine)
Și, totuși, deși s-au scuturat de el,

Focul le-a cuprins mâinile; deşi l-au aruncat,
Focul le-a smuls podoabele; deşi l-au negat,
Focul Divin le-a cuprins părul şi, deşi l-au disprețuit la început,
Întocmai ca iubitul care şi-a părăsit dragostea dintâi,
El a rămas mai departe la picioarele lor.
Fie ca acest Foc Dumnezeiesc să vă ardă toate păcatele."

(Shiva Tripurantaka)

Shiva este una din faţetele lui Dumnezeu cel personal care se manifestă într-o multitudine de ipostaze. În toate ipostazele sale, Shiva este identificat cu puterea sa divină. El este astfel o altă faţetă a lui Dumnezeu cel Omniscient şi Omnipotent. El dansează divinul său Dans Cosmic într-o stare de supremă beatitudine divină. Prin Dansul său tainic, Shiva creează, susţine şi resoarbe apoi în fiinţa Sa lumile, în ritmul mişcărilor din dansul său. Astfel, El este Cel

care distruge limitările, Cel care anulează înlănţuirile şi Cel care alungă durerea şi suferinţa tuturor adoratorilor Săi puri şi perseverenţi. El este Cel care oferă celor care sunt pregătiţi Darul Suprem al eliberării spirituale ultime, ce permite aspirantului pornit pe calea spirituală dizolvarea sublimă în nemărginirea fiinţei lui Dumnezeu Tatăl.

Shiva este totodată una cu Sinele Universal. El este adevărata esenţă a oricărei creaturi. Shiva ni se înfăţişează ca fiind locuitorul şi păzitorul cimitirelor şi al locurilor de incinerare. În realitate, El, Shiva, este Stăpânul Divin al spiritelor care au părăsit pentru totdeauna ataşamentul faţă de dorinţele lumeşti pentru a se uni extatic cu fiinţa lui divină. Tot ceea ce există în Manifestare este oglindit şi în fiinţa lui Shiva şi tot ceea ce există este susţinut de către Shiva pentru ca apoi să fie resorbit în Fiinţa Sa Divină. Shiva este astfel suportul, sursa şi substratul întregii lumi. În ipostazele care alcătuiesc jocul său divin (*lila*), El este manifestarea Adevărului, Binelui şi Fericirii. El este marele *Guru* al tuturor zeilor şi fiinţelor celeste (*deva*). El este marele model divin al tuturor fiinţelor cereşti (*Mahadeva*).

Shiva este în acelaşi timp şi păstorul spiritual al tuturor creaturilor. El, Shiva, este Temutul, Cel Înfricoşător, Cel care poartă Tridentul în mâinile Sale alături de multe temute arme teribile (*viramurti*), dar El este Cel mai iubit şi mai adorat. El este Cel blând şi bun, binefăcătorul tuturor creaturilor, protectorul divin al tuturor fiinţelor. Plin de compasiune, Shiva arată celor care au inima plină de iubire şi de dăruire faţă de El, ipostazele Sale benefice, care ajută fiinţele să ajungă la Dumnezeu Tatăl. Sub aceste înfăţişări, El este accesibil tuturor fiinţelor. Dacă inima acestora este deschisă, chiar şi cei mai răi şi mai păcătoşi pot să se apropie de Fiinţa Sa Divină, primind binecuvântarea şi graţia Sa.

„Lumea te consideră rău, o, Tu, Distrugător al dorinţelor inferioare, Tu Cel care dansezi în cimitir, mânjit cu cenuşa rugurilor funerare, purtând un colier de cranii umane, având drept tovarăşi de joacă entităţile teribile! Dar, pentru cei care te evocă plini de compasiune, Tu, Cel care acorzi Graţia, eşti mereu plin de compasiune!" *(Aghori Vimalananda)*

În ipostaza *Marelui Guru*, Shiva este sursa tuturor ştiinţelor şi a întregii înţelepciuni. El este yoghinul perfect, învăţătorul divin al tuturor înţelepţilor, modelul şi inspiratorul nevăzut al tuturor yoghinilor, maestrul spiritual al tuturor maeştrilor, *Mahaguru.*

Shiva este, de asemenea, iubitul perfect. El este modelul iubitului şi totodată protectorul divin al tuturor. El este modelul curajului şi totodată cel care îndepărtează obstacolele şi face să răsară lumina spirituală în conştiinţa fiinţelor umane. În Jocul Său Cosmic Divin, Shiva este complet liber. El se

manifestă sub o multitudine de ipostaze, asumându-şi înfăţişări diferite, când cu un chip de bunătate, când cu o expresie teribilă şi înfricoşătoare pentru cei răi, mai ales. El, Shiva, dă naştere multor ipostaze în Jocul Divin al Creaţiei lui Dumnezeu. El Îl menţine astfel în desfăşurare şi tot El este Cel care stinge interesul celor prinşi în mrejele acestui Joc al Său pentru a-i face să pătrundă în Fiinţa Sa Supremă prin transcendere, pentru a-L descoperi astfel pe Dumenzeu Tatăl. Acesta este Shiva cel cu o mie de nume care aparţin celor o mie de ipostaze ale Sale.

Traversând lumile inferioare şi mergând foarte departe (în jos), Vishnu nu a reuşit însă să descopere baza uriaşă a coloanei de foc. Complet epuizat, sub forma sa de mistreţ, el a reurcat către câmpul de bătălie.

La fel, se povesteşte mai departe, nici Brahma nu a reuşit să găsească vârful acestei coloane de foc. Epuizaţi, amândoi au revenit la punctul de plecare şi au rămas descumpăniţi.

După aceasta Shiva însuşi, plin de compasiune, revelându-şi Divina Prezenţă în acea coloană infinită, a devenit astfel perceptibil (a ieşit din transcendenţă) prin intermediul acestui simbol - nesfârşita coloană de Lumină. Atunci, plin de înţelepciune, El a spus:

„Eu am două aspecte: unul manifestat şi unul nemanifestat. Nimeni altcineva nu are aceste aspecte; iată de ce nimeni altcineva nu poate fi Suveranul Universului." El a continuat să spună:

„Copiii mei dragi, această nesfârşită coloană de foc, fără rădăcină şi fără vârf, va putea fi de acum înainte reprezentată şi într-o formă restrânsă, pentru necesităţile percepţiei obişnuite şi ale adorării sale. (...) Acest simbol al *Lingam*-ului aduce foarte repede celui înţelept starea de beatitudine copleşitoare. Adorarea sa este mijlocul cel mai eficient pentru a obţine atât fericirea nesfârşită în această lume, cât şi Desăvârşirea Spirituală Ultimă. El va putea îndepărta toate eventualele renaşteri obligatorii, în sfera iluziei şi a ignoranţei, ale oricăror fiinţe încarnate. Îndeplinirea ceremoniilor spirituale, realizarea de ofrande sau rugăciunea, tot ceea ce va constitui o practică spirituală în legătură cu acest simbol va fi de milioane de ori mai eficient decât fără a avea această legătură. (...) Dacă voi fi adorat în Forma Mea Supremă de *Lingam* şi dacă în această raportare la *lingam* se vor realiza toate celelalte ceremonii şi procedee spirituale, se vor obţine cinci forme de mântuire. (...)

Starea de Suveran Divin al Universului, proprie numai Mie, poate fi cunoscută de fiinţa umană graţie acestei forme simbolice (*lingam*-ul) care sugerează natura Mea supremă şi impersonală.

Acest lingam ***va fi deci, de acum înainte, Simbolul Meu Esenţial, pe***

care trebuie să îl adoraţi în fiecare zi. Simbolul lingam-*ului şi Eu Însumi (care sunt simbolizat de lingam) nu suntem două entităţi diferite.* Lingam-*ul este chiar Fiinţa Mea Absolută. El* (lingam-*ul) permite adoratorilor Mei să se apropie de Mine. El este astfel întotdeauna şi în întregime demn de veneraţie.*" (Shiva Purana)

Forţa spirituală a simbolului constă în a ne face conştienţi de Realitatea Divină Supremă care, de fapt, este accesibilă fiinţei umane atunci când aceasta se deschide plenar în această direcţie. Cel care ştie să privească cu o anumită stare un simbol anume şi cum să trezească în fiinţa sa prin intermediul simbolului realitatea manifestată de acesta, ajunge la sursa ultimă a oricărui simbol, Dumnezeu Tatăl. Întregul Univers ia naştere atunci când Conştiinţa Divină penetrează substanţa primordială. Universul dispare atunci când cele două aspecte se separă.

Simbolul Său este *lingamul* sau organul masculin creator, ce reprezintă virilitatea, solaritatea, acţiunea, polaritatea *Yang* (+). Shiva este adeseori, reprezentat în fuziune intimă, amoroasă, infinită, cu iubita sa Shakti, care este ipostaza fundamentală feminină, simbolizată de *Yoni*, organul sexual feminin, de polaritate *Yin* (-), ce manifestă şi energia naturii. *Lingam*-ul simbolizează tot ceea ce este perceptibil, tot ceea ce este manifestat.

Lingam-ul este manifestarea concretă a Divinului, prin care Transcendenţa poate fi apropiată, asimilată şi trezită în noi. *Lingam*-ul poate fi reprezentat formal prin simbolul unui ovoid deoarece, în mod firesc şi spontan, oricărei fiinţe umane, atunci când se află pe un teren plat (câmpie) care oferă o perspectivă foarte vastă, în toate direcţiile, spaţiul de deasupra

pământului îi apare întocmai ca o emisferă, întocmai ca emisfera superioară a unui ovoid, iar spaţiul de dedesubt va crea aceeaşi formă, întregind astfel structura ovoidală. Universul fizic este descris simbolic ca având forma unui ovoid imens; forma ovoidală a acestuia reprezină forma Universului pentru că întregul Univers este un simbol cu ajutorul căruia putem descoperi Principiul imaterial şi transcendent care, deşi nu se află în manifestare, poate fi revelat prin intermediul manifestării.

Universul este un simbol pentru ceea ce transcende orice formă şi orice conceptualizare. Spaţiul şi Timpul reprezintă prima manifestare a ideaţiei divine. Shiva, care nu are formă, este totuşi prezent tainic în orice formă şi în orice lucru, neavând nici un fel de caracteristică, nici un fel de atribute prin care să-L putem descrie. El este totuşi prezent în orice atribut şi în orice descriere. Astfel, se poate spune că *lingam*-ul, ca simbol, este o reflexie a Fiinţei Divine Supreme care nu are nici formă şi nici atribute şi care nu poate fi exprimată prin nimic, dar cu toate acestea Fiinţa Supremă este fundamentul oricărei manifestări şi al oricărui simbol.

Întregul Univers ia naştere dintr-o fuziune extatică între Conştiinţa Divină (reprezentată prin *lingam*) şi orice manifestare particulară feminină, *matrice* sau *yoni*, care poate oferi o formă adecvată acestei Conştiinţe. Despre aceasta, străvechiul tratat **Skanda Purana** spune:*„Chiar Stăpânul Suprem (Shiva), sub forma particulară a tuturor lingam-urilor individuale, este Cel care pătrunde în fiecare yoni* (matrice creatoare, structură feminină formatoare ce poate să genereze viaţa prin contactul cu reflectarea directă a Conştiinţei Divine Supreme care este *lingam*-ul) *şi dă astfel naştere tuturor corpurilor acoperite de cele cinci veşminte.*"

Astfel, faptul că tradiţia tantrică pune un accent foarte mare pe simbolismul erotic, sexual nu este deloc întâmplător, deoarece energia sexuală este singura energie cu adevărat creatoare din fiinţa umană, singura energie care poate genera o nouă formă de viaţă autonomă şi care se regăseşte în întregul Univers, în nenumăratele forme de existenţă.

Simbolismul erotic nu reprezintă nici o restricţionare a energiei creatoare universale. De aceea, tradiţia înţelepciunii tantrice alege cel mai adesea drept ilustrare a simbolului *lingam*-ului forma organului sexual masculin, iar pentru *yoni* forma organului sexual feminin.

Pentru a accentua această nuanţă sublimă, tradiţia spirituală orientală arată că Shiva, Principiul Masculin Universal, pentru a crea întregul Univers mai întâi şi-a transcens dorinţa erotică şi, abia după aceea, el a fuzionat cu iubita sa *Shakti*, Principiul Feminin Universal.

Se spune că Shiva realiza la un moment dat o asceză foarte severă, iar

Kama (zeul erotismului, dorinţelor şi senzualităţii) l-a făcut să simtă, pentru o clipă, dorinţa către plăcerea sexuală grosieră, faţă de iubita sa *Shakti*. Atunci Shiva, cu lumina care a ţâşnit spontan şi instantaneu din Cel de-al Treilea Ochi al Său, ***l-a pulverizat pe Kama***, adică a transcens instantaneu acea formă de energie erotică relativ grosieră într-o stare de pură Lumină Divină şi, abia după aceea, El a intrat într-o extatică fuziune amoroasă cu iubita sa Shakti.

Acest mit străvechi sugerează foarte limpede că rodul uniunii dintre Shiva şi Shakti - Principiul Masculin Universal şi Principiul Feminin Universal - este întregul Univers sau că orice forţă individuală este în primul rând un rod al Conştiinţei Divine Supreme care este îmbrăţişată beatific de Energia Creatoare Supremă.

Putem înţelege, mai uşor, faptul că puterea creatoare esenţială, sub forma sa de potenţial sexual, are origine divină. Shiva, Principiul Masculin Universal, mai întâi sublimează şi transcende dorinţa, adică o sacralizează, abia după aceea El trece la actul creator, ceea ce înseamnă că orice act creator porneşte din Transcendenţa Divină, chiar dacă fiinţa umană nu este conştientă de acest aspect. Orice act creator şi, implicit, orice manifestare a erotismului uman, pornesc din Lumina cea Necreată a Transcendenţei Divine şi apoi ajung să fie conştientizate de fiinţa umană, în modul în care ea este capabilă să conştientizeze acest aspect. Astfel orice fuziune amoroasă este, de fapt, o cale directă către Transcendenţa Divină.

Deoarece Shiva este inseparabil de Shakti, iar Shakti este inseparabilă de Shiva, se poate chiar afirma că *yoni*-ul este în esenţă identic cu *lingam*-ul, iar *lingam*-ul este în esenţă identic cu *yoni*-ul, amândouă nefiind altceva decât simboluri complementare, unul fiind oglinda celuilalt, ale aceleiaşi Puteri

Divine Creatoare Supreme şi amândouă realcătuind, prin fuziune extatică, Unitatea.

Această identitate fundamentală dintre *lingam* şi *yoni* nu este altceva decât o ilustrare foarte plastică a stării de non-dualitate, adică în ultimă instanţă nu există nici o diferenţă în tot ceea ce există, nici chiar între manifestare şi ceea ce este întotdeauna transcendent. Totul este identic în esenţă cu Dumnezeu. Totul este doar o Unică şi Supremă Realitate Divină şi nimic nu este diferit sau separat de această Supremă Realitate.

„În vârful minunat al celui mai îndepărtat munte, strălucind de nestemate, acoperit cu specii diferite de arbori şi arbuşti, în care felurite păsări îşi cântă trilurile lor, înmiresmat de parfumul sublim al florilor care cresc în toate anotimpurile, mângâiat de brize blânde şi răcoroase, populat de nenumăraţi înţelepţi, barzi, nimfe celeste şi adepţi ai lui Ganapati, stătea Zeul Tăcut, Învăţătorul lumii, al tuturor fiinţelor în mişcare şi al tuturor obiectelor nemişcate, Cel care este de-a pururi binevoitor, veşnic beatific, un ocean de compasiune ambrozială; culoarea sa albă este la fel de strălucitoare ca şi cea a camforului sau a iasomiei, deoarece este sattva ***pură. El este omniprezent, este îmbrăcat cu spaţiul întreg, Domn al celor sărmani, Maestru al yoghinilor. Fluviul Gange îi scaldă cu apele sale picioarele până la glezne, faţa îi este împodobită de şuviţe de păr acoperite cu cenuşă; este plin de înţelepciune, el dăruieşte eliberarea, este lipsit de formă, neînfricat, nediferenţiat, de neatins, Cel care face bine tuturor, Zeul zeilor."***

(MAHANIRVANA TANTRA)

21.
SHAKTI-PRINCIPIUL FEMININ SUPREM

„La fel cum un rege îi acoperă cu favorurile sale pe cei din interior, din interiorul palatului, prin comparaţie cu cei aflaţi în exterior, şi tu, Zeiţo, îi favorizezi pe aceia care cultivă sacrificiul interior în defavoarea celui exterior." (KULARNAVA TANTRA)

Pentru că eu sunt cea dintâi şi cea de pe urmă
Eu sunt cea venerată şi cea dispreţuită
Eu sunt prostituata şi sfânta
Eu sunt soţia şi fecioara
Eu sunt mama şi fiica
Eu sunt braţele mamei mele
Eu sunt cea stearpă şi numeroşi sunt copiii mei
Eu sunt cea căsătorită şi fata bătrână
Eu sunt cea care aduce pe lume şi
Cea care nicicând nu a zămislit
Eu sunt alinarea durerilor naşterii
Eu sunt soţia şi soţul
Eu am fost bărbatul care m-a crescut
Eu sunt mama tatălui meu
Sunt sora soţului meu
Şi el e copilul meu respins
Poartă-mi întotdeauna respect
Pentru că eu sunt cea scandaloasă şi cea magnifică.

(Imn către ISIS)

„Maya – iluzia universală care acţionează asupra tuturor creaturilor, întemniţându-le în corpul fizic şi legându-le cu cătuşele naşterii şi morţii de roata agoniei şi a extazului – vraja care săvârşeşte „creaţia perpetuă a lumilor".

Raza cunoaşterii care risipeşte farmecul Maya-ei, al lui Shakti, Principiul Feminin Suprem este cunoscută doar de ochiul spiritual al iniţiatului, dar chiar şi de acesta numai în momente rare şi extraordinare

ale vieţii sale. Graţia ei îl transportă în slavă şi în sferele cele mai înalte ale cunoaşterii, în timp ce lumea continuă să se agite în robia generală a transei ce înglobează toate domeniile spaţiului şi toate creaturile lumii, ca lume şi populaţie a unui vis. Maya este înţelepciune, stabilitate şi disponibilitate, compasiune şi seninătate. Regină a Lumii, ea trăieşte în orice nuanţă de simţire şi de percepţie; simţirile şi percepţiile sunt înfăţişări ale ei. Natura ei poate fi sesizată cu adevărat de cel care a înţeles că Ea reprezintă, de fapt, unitatea contrariilor. Regina care produce amăgiri muritoare, dar care cu aceeaşi putere deschide calea eliberării de toate condiţionările materiei. Ea este înţelepciune şi ignoranţă, dar totodată şi iluminare şi graţie. Toate femeile sunt manifestările ei în lumea fizică."

„Dacă Fecioara este hrănită şi satisfăcută, toţi zeii sunt satisfăcuţi. Hrăneşte Fecioara. Astfel, o hrăneşti pe Bhairavi, iubita lui Bhairava."
(RUDRA-YAMALA-TANTRA)

Zeiţa universală, mama Cosmică este una dintre divinităţile susţinătoare cunoscute în toate miturile lumii. Ea este reprezentată în toate culturile sub mai multe nume: Cybele, Isis, Ishtar, Astarte, Diana, Magna Mater, Shakti, Durga, Maya. Ea este ***primum mobile***, matricea materială din care a izvorât totul. A cuteza să-i cunoşti misterele cele mai profunde înseamnă a avea curajul de a-ţi transcende orice limitări.

Una dintre caracteristicile principale ale tradiţiilor spirituale orientale, mai ales a tantrismului, considerată de mulţi cea mai importantă şi distinctă tradiţie spirituală autentică, o constituie importanţa conceptului de Shakti. Tantra a mai fost numită şi ***cultul de adorare a Mamei divine***, care deşi nu este de natură să definească tradiţia spirituală tantrică este totuşi un adevăr care o caracterizează. Shakti este principiul feminin universal al energiei, puterii şi creativităţii. Această energie este considerată ca fiind Mama Universală. În cea mai înaltă accepţiune a sa Shakti reprezintă Divinul sub aspectul său de Forţă Creatoare a universului, dar chiar şi universul însuşi.

„Respect şi adorare Celei care este Fiinţa, Conştiinţa şi Fericirea Absolută, ca Putere Infinită; care există sub forma Timpului şi spaţiului şi a orice se află în ele; şi care constituie, de asemenea, Lumina Supremă Divină din toate fiinţele." (YOGHINIHRIDAYA TANTRA)

Aspectul esenţial, care o defineşte pe Shakti ca minunată şi infinită Putere Supremă este perfecta Ei identificare permanentă (în esenţă) cu Eternul Absolut (Transcendentul Imuabil, Shiva). Shakti reprezintă şi Maya, iluzia cosmică, cea prin intermediul căreia Conştiinţa Absolută este ascunsă şi apare diferenţiată în manifestare.

Shakti este Energia Feminină Universală care se polarizează sub două aspecte: static şi dinamic. Aceste două forme coexistă în fiecare moment într-un tot indivizibil. În orice altă sferă a activităţii forţei creatoare există un aspect dinamic, de acţiune, sprijinit de celălalt aspect potenţial, static, ca un fundal, acea Shakti care doarme în fiinţa umană dar care, o dată trezită, este o putere teribilă.

Se poate spune că manifestarea lui Shakti nu cunoaşte nici început şi nici sfârşit. Deşi activitatea ei este continuă şi infinită, energia acţionează după o anumită ciclicitate bine stabilită, predefinită, perioadele de mişcare alternând cu cele de repaus. Când Ea se mişcă şi acţionează în moduri infinite, Shakti, energia Supremului Masculin, se obiectivează în tot ceea ce există, în întreaga Creaţie. După o anumită perioadă adecvată de „odihnă" – în care are loc un fel de sinteză a experienţelor acumulate anterior – energia se reorganizează şi astfel, procesele creaţiei, menţinerii şi distrugerii continuă la nesfârşit.

În tantrism, manifestarea lui Shakti este considerată ca fiind perfect liberă.

Ea nu cunoaşte nici o lege care să o supună, să o constrângă sau să o determine în vreun fel anume. Astfel, nu există nimeni şi nimic care să se opună în faţa dorinţei ei de a se manifesta: *„Substanţa Ei este alcătuită din Voinţă"* (TANTRATATTVA). Shakti devine: *„cea care sălăşluieşte în orice sub forma Puterii (Shaktirupa)... Tu eşti Putere. Cine ţi-ar putea spune ce să faci şi ce să nu faci?"*

Shakti este întotdeauna constant şi irezistibil atrasă de Iubitul Ei cosmic, Shiva, eternul Masculin Universal, care, plin de iubire, contemplă fascinat mirificul dans manifestator al Iubitei Lui. Ea este sursa activităţilor productive, a naşterii şi a însufleţirii. *„Shakti este ca o oglindă pură prin care Shiva se experimentează pe El însuşi."*

Noţiunea de Shakti înseamnă ceea ce mediază tranziţia între eu şi non-eu, condiţionat şi necondiţionat, spirit conştient şi natură, minte şi corp, voinţă şi realitate. Ea este cea care aduce aceste principii aparent antitetice la o unitate superioară, transcendentă, a cărei apariţie şi manifestare compasivă este o reală şansă a omului de a dobândi perfecţiunea spirituală.

Shakti reprezintă legătura dintre uman şi cosmic. ***Shakti sau Puterea lui Dumnezeu***, reprezintă o mare cheie în toate tradiţiile spirituale, deoarece în această lume şi în altele nu se poate înfăptui nimic fără această putere, fără această forţă transformatoare. Urmând firul călăuzitor al lui Shakti suntem conduşi de la uman la transcendent. Un mare înţelept oriental, ***Sri Aurobindo,*** spunea *„îl îndrăgesc pe Dumnezeu focul, nu pe Dumnezeu visul!"* Orice energie poate conduce fiinţa umană către sursa esenţială a tuturor energiilor care este conştiinţa divină supremă.

Shakti, Voinţă, Putere este motorul lumilor, deoarece Ea este forţa de cunoaştere, forţa iubirii, forţa vieţii, forţa acţiunii sau forţa corpului, originea sa fiind întotdeauna spirituală, iar caracterul său divin. Tradiţiile spirituale menţionează faptul că *„Orice energie te poate conduce către sursa esenţială a energiilor, conştiinţa divină supremă, cu condiţia ca această energie să fie foarte intensă."* Dar această identificare cu energia însăşi nu este accesibilă oricui, ci doar unei fiinţe care-şi poate menţine trează conştiinţa în mijlocul acelei energii. Rezultatul produs de o energie depinde de utilizarea pe care i-o dau bruta, omul sau titanul. Fără conştiinţă nu există forţă, iar fără forţă nu există creaţie. Orice conştiinţă este o putere şi cu cât se înalţă mai mult în sferele spirituale, se depărtează de pământ, cu atât puterea ei este mai mare. Shakti, puterea, este mai presus de orice ***putere a gândirii*** prin care fiinţa se poate transforma. La nivel universal toate legile noastre fizice, aşa-zis inevitabile, sunt doar o mulţime de obişnuinţe mentale materializate care nu au nimic inevitabil şi care se pot desface, numai să vrem să schimbăm un anumit circuit, adică să ne elevăm conştiinţa.

„O lege obişnuită este pur şi simplu un echilibru stabilit de Natură, o stabilizare de forţe. Dar nu este decât un făgaş în care Natura a luat obiceiul de a lucra pentru a obţine anumite rezultate. În momentul transformării conştiinţei se va transforma şi făgaşul."

(Sri Aurobindo – AVENTURA CONŞTIINŢEI)

În acest context putem înţelege că modul în care privim lumea şi tot ceea ce ne înconjoară ne poate ridica, adică să ne facă să devenim din ce în ce mai puternici şi mai conştienţi sau ne poate face să coborâm, să fim din ce în ce mai slabi şi mai lipsiţi de dorinţa de a trăi.

Se poate spune, în contextul tradiţiilor orientale, că trăim într-un vis, că totul este o iluzie, iar căile spirituale nu sunt decât alte vise care ne ajută să ne trezim. Prin urmare, ne putem alege visul în care trăim, mai precis dacă vom crede cu putere, acesta devine o realitate vie, materială. Puterea credinţei este fundamentală, deoarece **Credinţa este Rezonanţă! Devenim certitudinea profundă din inima noastră, adică ceea ce credem despre noi în profunzimile sufletului nostru, deoarece puterea de înţelegere corectă, înţelegerea autentică ne transformă viaţa.**

„Unitatea cu energia divină a voinţei atotputernice poate la voinţă să producă orice fenomene.“(SHIVA SUTRA, sutra 19)

Deţinem puterea interioară, adică beneficiem de graţia lui Shakti, atunci când ştim că putem decide asupra modului în care vom experimenta ceea ce se va petrece în viaţa noastră. Ceea ce concepem ca fiind **posibil** controlează ceea ce ni se va petrece ulterior, circumstanţele în care ne va pune viaţa noastră.

„Aceasta este adevărata bucurie în viaţă, să te recunoşti pe tine ca fiind o fiinţă puternică şi plină de posibilităţi, ca fiind o forţă a naturii în loc de o fiinţă mică şi egoistă care se plânge că lumea nu face nimic ca să te facă fericit.

Sunt de părere că viaţa mea aparţine întregii comunităţi şi atâta timp cât trăiesc este privilegiul meu de a face din ea un lucru extraordinar, de a nu precupeţi nici un efort pentru ca prin muncă să ajung acolo unde doresc. Mă bucur de viaţă pentru frumuseţea sa. Viaţa nu este pentru mine doar o lumânare scurtă. Este o torţă magnifică pe care o ţin în mâini pentru moment dorind să o fac să strălucească cât mai mult posibil, înainte de a o oferi noilor generaţii.“ (George Bernard Shaw)

„Cei care visează noaptea în ungherele ascunse şi prăfuite ale minţii lor se trezesc dimineaţa şi descoperă că totul fusese doar vanitate; dar visătorii care visează ziua, care visează cu ochii deschişi, sunt oameni cu adevărat puternici, deoarece trăindu-şi visul cu ochii deschişi ei îl fac să devină o realitate.“ (Lawrence al Arabiei)

Puterea care face ca imposibilul să devină posibil, să se producă acele aspecte care par imposibile minţii umane obişnuite este un tip special de putere care este deţinută de fiinţa ce a primit Graţia lui Shakti. Aceasta este o putere diferită de formele pe care majoritatea oamenilor, chiar şi cei mai plini de succes, le-au învăţat pe parcursul vieţii lor.

La un nivel de conştiinţă mai înalt, descoperi că această putere are regulile ei, la fel ca şi calculele matematice. Aceasta te pune faţă în faţă cu un nou set de precepte şi de practici, tu fiind doar invitat să le foloseşti corect şi să urmăreşti apariţia rezultatelor. Această Putere se poate defini ca abilitatea de a reconsidera ceva ce ai crezut imposibil în trecut, să îl declari posibil şi să transformi această posibilitate într-o realitate tangibilă. Puterea de a face, aparent, imposibilul să se petreacă este singurul tip de putere care contează.

Această dimensiune este dimensiunea supramentală a manifestării. Fiinţa care atinge acest nivel, ajunge să aibă o viziune globală a manifestării. Mintea decupează mici bucăţi pe care le opune unele altora; supramintea le leagă într-un singur fascicul; fascicolul său nu ajunge decât la un punct, dar supramintea vede totul din acest punct de vedere care este unitar şi universal. De la nivel supramental se poate vedea nu numai întreaga lume a lucrurilor şi a fiinţelor într-o viziune unică, care leagă toate fasciculele fără a le opune ceva, dar se poate vedea şi punctul de vedere al oricărui lucru, al oricărei fiinţe, al oricărei forţe, ca fiind ***O UNICĂ PRIVIRE NESFÂRŞITĂ.***

Puterea este un lucru divin şi a fost pusă aici jos pe pământ într-un scop divin şi pentru a fi întrebuinţată în mod divin. Shakti - Voinţa, Puterea - este motorul lumilor. Acest aspect de FORŢĂ sau PUTERE a conştiinţei este ceea ce a fost reprezentat în India şi în alte tradiţii spirituale sub chipul Mamei eterne, al Femeii eterne. Fără Conştiinţă nu există forţă, iar fără Forţă nu

există creaţie – El şi Ea, doi în unul, inseparabili. Toată această lume este doar El şi Ea, iar toată evoluţia este povestea Ei care-l regăseşte pe El, care vrea să-L manifeste pe El în întreaga manifestare. Fără El suntem prizonierii unei forţe oarbe, fără Ea suntem prizonierii unui vid orbitor. ISHA UPANISHAD spune: *„Pătrund într-un întuneric orb cei care urmează Ignoranţa, dar într-un întuneric şi mai mare cei care caută doar Cunoaşterea."*

Supramentalul este înainte de orice o Putere, dar o Putere formidabilă. Este Puterea directă a Spiritului în Materie. Orice conştiinţă este o putere şi cu cât se înalţă mai mult cu atât puterea este mai mare, dar tot cu atât de mult se îndepărtează de pământ. Supramintea este Conştiinţa-forţă supremă din inima materiei. Este „soarele ce străluceşte în întuneric" de care vorbesc Vedele, locul în care se poate transforma totul.

Puterea supramentală nu operează prin miracole deoarece tot ceea ce se petrece sunt doar fenomene al căror proces îl ignorăm, iar cel ce poate vedea sesizează că nu are loc decât intervenţia unui determinism din planurile superioare sau a altuia, din planurile inferioare.

O Mamă! Precum Regele şerpilor
Care se află adormit în inima primului lotus,
Tu eşti cea care a creat Universul,
Tu eşti cea care
Apoi le urmezi în regiunile eterice...

Originea, ordonatoarea Lumii,
Tu conferi forma şi eşti matricea Domnului Cuvintelor
Şi a substanţei fericirii.

Tu eşti Unitatea primordială,
Mama creaturilor fără număr,
Creatoarea corpurilor lui Vishnu şi al lui Shiva, născuţi din Lotus,
Tu cea care creezi, păstrezi şi distrugi lumile...

Tu eşti cauza primordială a lumii,
Şi de aceea tu eşti tinereţea eternă.
Tu eşti fiica Regelui Munţilor,
Şi de aceea tu eşti plină de tandreţe.
Tu eşti Mama Vedelor,
Şi de aceea acestea nu te pot descrie,
Bărbaţii trebuie să mediteze asupra ta,
Dar cu toate acestea nu te pot înţelege.

Conceptul de Mamă spirituală este o un adevăr etern admis din timpuri imemoriale, atât în Europa cât şi în Asia. Distincţia pe care am făcut-o între relaţia fizică şi cea spirituală nu este deloc o noutate: această idee este cunoscută şi înţeleasă peste tot şi toată lumea o consideră un aspect clar şi simplu.

Mama Divină este **Conştiinţa şi Forţa divinului** – fiind Mama tuturor lucrurilor.

Bhagavad Gita nu vorbeşte în mod explicit de Mama Divină, dar vorbeşte fără încetare de supunerea în faţa lui Purushotama, şi nu o menţionează pe Mama Divină decât ca pe Para Prakriti care devine Jiva, altfel spus cea care manifestă divinul în multiplicitatea Sa şi cea prin care Supremul creează toate aceste lumi, coborând El însuşi în ele sub forma Avatarilor, în lumile pe care le manifestă. Gita urmează tradiţia vedantică care se bazează în întregime pe aspectul de Ishwara al Divinului şi care vorbeşte puţin despre Mama Divină, deoarece obiectul său este retras de la natura universală, ajungând la realizarea supremă, la transcendenţă; tradiţia tantrică se bazează pe aspectul de Shakti sau Ishwari depinzând în întregime de Mama Divină, deoarece obiectivul său este de a poseda, de a domina natura universală şi de a ajunge prin acest mod la realizarea supremă. Această tradiţie pune accentul pe aspectul supunerii în faţa Mamei divine - supunerea fiind esenţială aici, deoarece, dacă acest aspect este neglijat atunci obiectivul practicii spirituale nu este îndeplinit.

În raport cu Purushotama, Mama Divină este Conştiinţa şi Puterea divină Supremă de deasupra lumilor, Adya Shakti; ea îl poartă pe Cel Suprem în Ea şi manifestă Divinul în toate lumile prin intermediul lui Akshara şi a lui Kshara. Faţă de Akshara, ea este aceeaşi Para Shakti care îl poartă în ea pe Purusha cel Imobil, astfel încât ea însăşi este imobilă în El dincolo de creaţie,

în transcendenţă. Faţă de Kshara, ea este energia cosmică în mişcare, fiind cea care manifestă toate fiinţele şi toate forţele.

Prin intermediul lui Shakti, Divinul este în spatele tuturor acţiunilor, în tot ceea ce este realizat în univers, dar este voalat de Maya şi învăluit de ego-ul fiinţei în natura ei inferioară.

În yoga, de asemenea, Divinul este sadhaka şi sadhana. Este Shakti care face posibilă realizarea sadhanei prin lumina Sa, puterea sa, conştiinţa sa, cunoaşterea sa, Ananda care se află în adhar (fiinţa fizică), iar celui ce se deschide total în faţa Ei, Ea îşi revarsă întreaga graţie asupra acelei fiinţe. Dar atât timp cât natura inferioară este activă, efortul personal al lui sadhaka este necesar.

În tradiţiile spirituale Mama este una, dar Ea ni se prezintă nouă sub aspecte diferite; Ea are puteri multiple şi multiple personalităţi, multiple emanaţii care acţionează în numele Său în univers. Ceea ce noi adorăm ca **Mamă este Conştiinţa-Forţă Divină** care domină toată existenţa noastră, ea fiind unică dar cu toate acestea multiplă, fiind imposibil de urmat în mişcările sale, chiar pentru spiritul cel mai treaz şi pentru cea mai liberă şi vastă inteligenţă umană. Mama este **Conştiinţa şi Forţa Supremului** şi ea este deasupra întregii creaţii. Dar câte ceva din voinţa sa poate fi văzut şi simţit prin intermediul personificărilor Sale, de altfel cele mai perceptibile, care limitează temperamental şi acţiunile formelor zeiţei sub care Ea consimte să se manifeste în faţa creaturilor.

Există trei modalităţi de manifestare a Mamei care pot fi percepute atunci când fiinţa se identifică cu Ea – **Conştiinţa-Forţă care ne susţine, cea universală şi cea din fiinţa noastră: Transcendenţa, Suprema Shakti originală**, care se menţine deasupra lumilor şi serveşte drept mijloc de manifestare în creaţie a misterului nemanifestat al Supremului Absolut, **Cea Universală, Maha-shakti cosmică**, care creează toate fiinţele şi conţine, pătrunde, susţine şi conduce

milioanele de procedee şi forţe universale şi **Cea Individuală**, care personifică puterile celor două aspecte cele mai vaste ale existenţei sale, le face vii şi apropiate de noi, făcând legătura dintre natura umană şi natura divină.

Unica Shakti este originală şi transcendentă, Mama care se menţine deasupra tuturor lumilor şi poartă, conţine, în Conştiinţa Sa eternă Supremul Divin. Ea este singura care poate manifesta Puterea Absolută şi Prezenţa Inefabilă; conţinând Adevărurile care este necesar să fie manifestate, Ea le face să coboare, să se manifeste din misterul în care Ea este ascunsă în lumina conştiinţei sale infinite şi le oferă o formă dinamică de conştiinţă în starea sa de omnipotenţă şi în viaţa sa nemărginită, oferind un corp fiinţei în univers. Supremul este manifestat în Ea şi cunoscut sub forma lui **Sat-Cit-Ananda**; manifestându-se prin intermediul ei în toate lumile ca şi conştiinţa unică şi dual a Ishwara Shakti şi prin intermediul principiului dual Purusha-Prakriti; El este personificat prin Ea în lumile şi în planurile manifestării, oferind energie acestora, astfel încât prin graţia Sa pot fi dezvăluite fiinţei limitate lumile cunoscute şi cele necunoscute. Totul este doar jocul Supremului; totul este manifestarea jocului cu Supremul Absolut; totul este manifestarea misterelor Eternului, a miracolelor Infinitului. Totul este doar Ea, deoarece totul nu reprezintă decât bucăţi sau fragmente ale Conştiinţei-Forţei divine. Nimic nu poate fi aici sau în altă parte decât în locul în care Ea decide şi Supremul permite; nimic nu poate lua altă formă decât ceea ce, conceput de Suprem este perceput de Ea astfel încât să poată prinde o formă în energia sa creatoare, Ananda.

Maha-shakti, Mama universală, efectuează tot ceea ce transmite conştiinţa transcendentă a Supremului Absolut şi Ea este cea care întră în lumile pe care tot Ea le creează; prezenţa Sa le umple şi le susţine cu ajutorul spiritului divin, cu ajutorul forţei şi fericirii divine care susţine totul, fără de care nimic nu ar putea exista. Ceea ce noi numim Natură, sau Prakriti, nu este decât aspectul său executiv cel mai exterior. Maha-shakti dispune şi organizează armonia forţelor Sale şi a procedurilor Sale; Ea este cea care supune

Natura experimentelor sale şi se strecoară printre acestea, ascunzând sau manifestând tot ceea ce poate fi văzut, experimentat sau pus în mişcarea vieţii. Fiecare dintre lumi nu este decât un joc al lui Maha-shakti a acestui sistem de lumi sau univers, care sunt reprezentările Sufletului şi personalităţii cosmice ale Mamei transcendentale. Fiecare este un aspect pe care ea l-a avut în vedere, pe care l-a creat în inima Sa şi i-a dăruit frumuseţea şi puterea, creându-l din energia sa, Ananda.

Dar există multe planuri ale creaţiei, o mulţime de paşi ai divinei Shakti. În vârful acestei manifestări din care noi facem parte, există lumi manifestate, lumi ale conştiinţei, ale forţei şi ale fericirii infinite, dincolo de care Mama se poate regăsi ca Putere eternă dezvăluită. Acolo, toate fiinţele vii se mişcă într-o plenitudine şi într-o unitate inefabile, deoarece ele sunt purtate de Ea în braţele Sale, în siguranţă pentru totdeauna. Mai aproape de noi sunt lumile unei perfecte creaţii supramentale în care mama este Maha-shakti supramentală, o Putere Omniscientă a Voinţei şi Omnipotenţei Conştiinţei divine, care apare întotdeauna în fiecare dintre operele sale infailibile şi de o spontaneitate perfectă. Acolo, toate mişcările sunt paşi ai adevărului, toate fiinţele sunt Suflete, puterile şi corpurile Luminii divine, toate experienţele, mările, flotele şi valurile unei Ananda absolute şi intense. Dar lumile în care noi avem acces sunt cele ale Ignoranţei, ale mentalului, ale vieţii şi ale corpului, separate de surse în conştiinţa lor, considerând pământul ca centru semnificativ al evoluţiei. Toate acestea, cu toată obscuritatea, luptele şi imperfecţiunile sale sunt suportate de Mama universală; dar ea este mută şi conduce fiinţa către scopul său final, ascunsă în spatele lui Maha-shakti.

Mama, cea care este Maha-shakti a acestei triple lumi a ignoranţei, există într-un plan intermediar între Lumina supramentală, Viaţa adevărului, Creaţia Adevărului, care este necesar să fie prezentat în continuare printr-o ierarhie crescătoare şi descrescătoare a planurilor conştiinţei care, precum o scară dublă, se fixează în ignoranţa materiei şi escaladează din nou Infinitatea spiritului prin manifestările vieţii, ale sufletului şi ale intelectului. Determinând tot ceea ce va fi în acest univers şi în evoluţia terestră prin ceea ce ea vede şi simte şi manifestă din ea însăşi, ea se menţine acolo, dincolo de tărâmul zeilor, al tuturor personalităţilor şi Puterilor sale, acestea fiind doar emisii prin care Ea poate acţiona şi se poate manifesta plenar; ea proiectează emanaţiile sale în lumile inferioare pentru a interveni, guverna, combate şi cuceri, pentru a ghida şi împlini ciclurile lor de evoluţie, pentru a orienta direcţiile de acţiune generale şi individuale ale forţelor noastre. Aceste emanaţii sunt numeroase forme şi personalităţi divine care au avut nume diferite de-a lungul epocilor. Dar Ea pregăteşte, de asemenea şi forma prin intermediul Puterii sale de

Emanaţie, la fel cum Ea pregăteşte forma spiritelor şi a corpurilor astfel încât acestea să se poată manifesta în lumea fizică şi sub masca conştiinţei umane, câteva raze ale puterii sale, ale calităţii şi ale prezenţei sale. Toate scenele jocului terestru au fost, ca într-o dramă, organizată, concepută şi jucată de către Ea cu ajutorul puterilor cosmice ca ajutoare auxiliare, ea însăşi fiind ca un actor travestit.

Nu numai că Mama guvernează totul în lumile superioare, ci Ea coboară în acest triplu univers inferior. Într-un mod impersonal, toate aspectele de aici, de jos, chiar şi manifestările Ignoranţei, sunt ele însele o putere voalată, fiind creaţiile sale, corpul şi forţa Naturii sale; ele există deoarece, manifestate fiind de răsuflarea misterioasă a Supremului, Ea a consimţit marele sacrificiu de a se îmbrăca, precum cu o mască, cu sufletul şi formele Ignoranţei. Dar într-un mod personal Ea a făcut de asemenea, fiinţele să coboare aici, jos în Obscuritate, pentru a le putea conduce din nou la Lumină. Ele sunt cufundate mai întâi în Ignoranţă şi Eroare, apoi conduse la Adevăr, iar aşa zisa Moarte va înlănţui fiinţa până când aceasta va fi hotărâtă să transforme această viaţă, divinizată dar ascunsă sub durerile lumii, suferinţa şi necazurile nefiind altceva decât o modalite de înţelegere şi o modalitate de a accede mai rapid la extazul existenţei, la sublima Ananda.

În dragostea sa profundă şi foarte mare pentru copiii săi, Ea a consimţit să îmbrace chiar şi haina acestei obscurităţi, admiţând dintr-o compasiune infinită să suporte atacurile şi influenţele torturante ale puterilor Tenebrelor şi ale Minciunii, suportând traversarea porţilor acestei naşteri care de fapt este o moarte, luând asupra ei angoasele, necazurile şi suferinţele creaturii, deoarece se pare că doar astfel creaţia se poate eleva până la nivelul Luminii, Fericirii şi Adevărului, până la nivelul Vieţii eterne. Acesta este marele

sacrificiu al lui Purusha, dar acesta este cel mai profund holocaust al lui Prakriti.

Patru mari aspecte ale Mamei, patru din principalele Puteri şi aspecte ale Personalităţii au fost puse în manifestare în acest univers şi în relaţiile sale cu jocul terestru.

Unul este personalitatea de o amploare calmă, de o înţelepciune comprehensivă, de o linişte benignă, de o compasiune inepuizabilă, de o suveranitate maiestuoasă şi superioară, de o grandoare care guvernează totul.

O altă faţetă a personalităţii este energia splendidă şi pasiunea irezistibilă, dispoziţia sa războinică, voinţa sa forte, promptitudinea sa impetuoasă şi forţa sa de a ajuta lumea.

Al treilea aspect este ardent, cald şi minunat în profunzimea secretă a frumuseţii sale, a armoniei sale şi a ritmului său delicat, în opulenţa sa complexă şi subtilă, în atracţia sa irezistibilă şi graţia sa captivantă.

Cel de-al patrulea aspect constă din capacitatea sa pătrunzătoare şi secretă de cunoaştere intimă, de muncă susţinută şi neobosită, de perfecţiune liniştită şi precisă în toate lucrurile.

Înţelepciune, Energie, Armonie, Perfecţiune sunt atributele sale diferite, iar acestea sunt puteri pe care le ea le aduce în lume pentru noi, pe care le manifestă sub deghizarea aspectului uman, care sunt stabilite în conformitate cu caracteristicile divine în cei care pot să-şi deschidă natura terestră influenţei directe şi însufleţioare a Mamei. Acestor patru aspecte le-au fost conferite patru denumiri: Maheshwari, Mahakali, Mahalaksmi, Mahasaraswati.

Credinţa în divina Shakti trebuie să fie întotdeauna sursa secretă a forţelor noastre, iar când Ea se manifestă, această credinţă este necesar să fie fără rezervă şi completă. Nimic nu-i este imposibil, deoarece **Ea este Puterea conştientă, Divinitatea universală care creează toate lucrurile în eternitate: Ea este înarmată cu Omnipotenţa Spiritului.** Toată cunoaşterea, toate forţele, toate triumfurile şi toate victoriile, toate capacităţile şi toate însuşirile geniale sunt în mâinile Ei, iar mâinile acestea sunt pline de comorile Spiritului, implicând toate perfecţiunile şi toate siddhi-urile. **Ea este Maheshwari, zeiţa cunoaşterii supreme**, şi Ea ne aduce viziunea sa asupra Adevărului, asupra imensităţii Adevărului, a direcţiei divine a voinţei sale spirituale, calmul şi pasiunea dimensiunii sale supramentale, fericirea iluminării. **Ea este Mahakali, zeiţa forţei supreme**: cu ajutorul Ei pot fi obţinute toate puterile, toate rigorile spirituale, toate austerităţile cele mai severe ale *tapas*-ului şi rapiditatea în bătălii, victoria şi zâmbetul care fac parte din jocul victorios, moartea şi puterea ignoranţei. **Ea este Mahalakshmi, zeiţa iubirii şi a fericirii supreme:** darurile sale sunt graţia spiritului, farmecul şi frumuseţea lui Ananda, protecţia şi toate binecuvântările divine şi umane. **Ea este Mahasaraswati, zeiţa însuşirilor divine şi a operelor Spiritului**: cu ajutorul Ei şi a practicii spirituale, utilităţile practice ale cunoştinţelor divine sunt puse în slujba aplicării spiritului vieţii şi a fericirii armonioase spirituale. Şi în fiecare din puterile, în fiecare dintre formele sale, Ea deţine stăpânirea supremă a celei care este Ishwari cea Eternă, aptitudinea

rapidă şi divină de a realiza orice activităţi ce pot fi făcute cu un anumit instrument, unitatea, simpatia care urmează după aceasta, identitatea liberă şi imediată cu toate energiile din toate fiinţele şi prin urmare armonia spontană, fructuoasă cu voinţa divină din întregul univers. Sentimentul intim al prezenţei Sale şi a puterilor sale, identificarea cu toate fiinţele care ne înconjoară şi pe care le simţim ca fiind opera Sa, reprezintă credinţa perfectă în Shakti.

Rugăciunea ne ajută să ne pregătim pentru această relaţie conştientă, chiar şi pe un plan inferior în care Ea este compatibilă cu egoismele şi cu iluzia, dar, mai târziu, noi putem să ne apropiem din ce în ce mai mult de realitatea spirituală care se află dincolo. Atunci, nu mai este atât de importantă rugămintea pe care o adresăm, ci chiar relaţia cu Ea, contactul direct pe care-l avem în fiecare zi cu Dumnezeu, schimbul conştient de informaţie. Din punct de vedere spiritual, această relaţie conştientă este o mare sursă de putere; este o putere cu mult mai mare decât cea pe care am avea-o într-o luptă şi pe care o putem dobândi printr-un efort conştient care ar depinde în întregime de noi, deoarece această relaţie aduce o experienţă complexă şi o dezvoltare plenară a fiinţei. În mod necesar, rugăciunea sfârşeste prin a dispărea, fiind înlocuită printr-o relaţie mai profundă pe care ea ne-a pregătit-o (de fapt, forma pe care noi o numim rugăciune nu este esenţială în sine însăşi decât dacă credinţa, voinţa şi aspiraţia sunt acolo), sau ea continuă pur şi simplu pentru fericirea şi împlinirea pe care o poate aduce această relaţie. La fel, obiectul rugăciunii, *artha*, sau avantajul pe care căutăm să-l obţinem, se elevează din ce în ce mai mult, până când noi ajungem la devoţiunea supremă, fără obiect, la starea de iubire divină plenară, fără nici o rugăminte şi nici o cerinţă.

„În timpul unei rugăciuni de 24 de ore către Dumnezeu Tatăl am trăit o experienţă inedită: la un moment dat, mi-a apărut o entitate feminină complet nudă. Am fost extrem de uluit de apariţia aceea foarte concretă şi am avut certitudinea de nezdruncinat că este una din manifestările sublime ale Mamei Divine, Shakti.

Am început să o contemplu încântat şi fascinat de frumuseţea pe care o iradia. La un moment dat, am început să fuzionăm amoros (în plan astral), la iniţiativa ei, şi am fost extrem de încântat. Eram extraordinar de fericit că exista o asemenea femeie, cu totul de neimaginat pentru mine. Nici în visele mele cele mai frumoase nu am putut să merg aşa de departe cu imaginaţia şi să-mi închipui o entitate feminină perfectă. În primul rând, am fost foarte uluit să constat că ea se afla într-o permanentă stare de fericire divină atotcuprinzătoare. Iradia în jur o strălucire fascinantă. Am simţit imediat transmutarea potenţialului meu amoros care se realiza ca de la sine, printr-un fel de alchimie interioară, iar energiile erau îndreptate spre creştetul capului, fără nici un fel de efort. Totul se datora prezenţei Ei. Mi-a spus că fuziunea amoroasă

cu unul dintre aspectele Supremei Shakti este o cale de cunoaştere directă a lui Dumnzeu Tatăl. Am fost astfel uluit să constat că, deşi se află într-o permanentă stare de extaz, ea era totodată perfect lucidă şi pe deplin conştientă. Nu prezenta nici o urmă a unui defect sau imperfecţiune. Străluceau în ea toate calităţile divine, precum frumuseţea, iubirea, discernământul spiritual...

Ea sesiza imediat orice stare de extaz pe care o aveam şi această trăire se duplica în fiinţa ei şi apoi din nou în mine, amplificându-se astfel în avalanşă. Această sensibilitate a ei îmi genera o mare bucurie. Avusesem şi cu iubita mea asemenea experienţe, dar la o scară mult mai redusă, în care o trăire din fiinţa mea, generată de frumuseţea şi de anumite gesturi ale ei, era duplicată şi în fiinţa ei.

Ceea ce mi s-a părut extraordinar a fost faptul că această manifestare sublimă a Divinei Mame, a divinei Shakti, îl iubea foarte mult pe Dumnezeu şi absolut orice gând (sau intenţie) de-al meu era într-un mod ingenios ***întors****, astfel încât mă conducea la Dumnezeu, ca şi cum nu era loc pentru altceva în afară de El şi în felul acesta orice gând, lucru sau percepţie mă putea duce acolo. Totul era Dumnezeu şi eram uluit să constat că absolut orice îl conţine pe Dumnezeu (cu toate că ştiam acest aspect teoretic). Era o mare magiciană care mă scotea din tumultul creaţiei şi mă conducea cu multă dragoste către Dumnezeu.*

Trebuie să mărturisesc că înainte nu mai experimentasem niciodată aceste aspect al Mamei Divine, acela de Salvatoare extraordinar de eficientă. Ea mi se părea până atunci doar o energie abstractă, aflată undeva departe, care a creat manifestarea. Atunci mi-au fost revelate mai multe aspecte ale Ei, noi pentru mine:

**Mama Divină, Sublima Shakti se poate manifesta sub forma unor entităţi feminine extraordinar de frumoase şi senzuale cu care se poate fuziona amoros într-un mod divin şi inimaginabil de complet.*

**Ea cunoaşte în mod desăvârşit creaţia şi ştie cel mai bine (în afară de Dumnezeu tatăl) căile cele mai directe pentru ca o fiinţă umană să ajungă la Dumnezeu.*

** Aceste sublime manifestări îl iubesc în fiecare clipă extraordinar de mult pe Dumnezeu, astfel încât orice dialog cu ele este reorientat cu măiestrie către Dumnezeu Tatăl.*

**** Toate calităţile minunate ale femeilor sunt rezonanţe cu Sublima Mamă divină Shakti şi astfel, contemplând chiar o singură calitate la o femeie, se poate ajunge la comuniunea sublimă cu Shakti cea divină.“***

(Dan, Bucureşti)

Relaţiile în care se manifestă această atitudine sunt cele în care atitudinea faţă de Divin este cea a unui copil faţă de Tatăl său divin sau faţă de Mama sa divină şi cea faţă de un Prieten divin. Astfel, sufletul uman se îndreaptă spre Dumnezeu pentru a fi ajutat, condus, protejat, împlinit; sau dacă cunoaşterea este scopul său, ea se adresează Ghidului spiritual, Celui ce aduce lumina, deoarece Divinul este Soarele Cunoaşterii; sau, în cazul durerii şi a suferinţei, Ea este cea care alină, reconfortează, eliberează de suferinţă, existenţa în lume fiind habitatul suferinţei, sau de toate cauzele reale şi interioare ale suferinţei. Se poate observa o gradare a acestei relaţii. Relaţia de paternitate este întotdeauna mai puţin directă şi intensă, mai puţin pasională, mai puţin intimă şi în consecinţă mai puţin aproape de yoga care implică comuniunea cea mai intimă. Relaţia cu un prieten are ceva în plus mai cald, mai blând, mai intim; ea recunoaşte o egalitate şi o intimitate, chiar şi în inegalitate şi un început de dăruire de sine mutuală. Dar există o relaţie încă şi mai apropiată şi mai intimă, aceea a Mamei şi a copilului, iar ea joacă un foarte mare rol peste tot unde impulsul religios este foarte puternic, foarte fervent şi acolo unde ea aprinde aspectul cel mai tainic al inimii umane. Sufletul vine de la Sufletul-Mamă în toate dorinţele şi în toate provocările, iar Mama Divină doreşte ca acestea să fie atât de puternice ca până la urmă să poată răspândi iubirea divină din inima sa. Sufletul vine la ea deoarece această iubire este calea care ne conduce în adăpostul în care noi căutăm refugiu după ce am greşit în lume, iar sânul mamei este locul în care noi găsim adăpost.

„Shakti este complet liberă. Ea realizează toate acţiunile şi dăruieşte fructele lor tuturor disciplinelor spirituale. Ea acordă atât realizarea în lumea fizică, cât şi eliberarea supremă; Ea manifestă fericirea în toate lucrurile. Luminoasă prin ea însăşi, transcenzând timpul, spaţiul şi forma. Ea este aspectul creator al lui Paramashiva, baza tuturor formelor de energie. Ea este cea care acordă graţia şi ea este cea care o controlează. Ea luminează realitatea transcendentă. Ea este atât viaţa lumească, cât şi viaţa spirituală. Gloria acestei supreme Shakti este minunată. Ea este cunoaşterea iluminării şi fructul acţiunii celui activ. Ea este starea extatică a Bhakta-şilor şi energia dinamică Kundalini a yoghinilor. De fapt, este frumuseţea întregii lumi. Ea este Suprema Shakti a lui Paramashiva, cea extrem de minunată, şi poate fi percepută doar printr-o adoraţie profundă şi totală. Întreaga manifestare a acestui Univers, de la lumesc la spiritual, este susţinută de Ea.

O, Mamă, preaiubită soţie a lui Paramashiva şi expresia sa dinamică, tu eşti vibraţia pulsatorie! Tu eşti esenţa celor cinci elemente care compun

universul. Tu eşti soarele, luna, stelele şi planetele. O, zeiţă Kundalini, tu eşti paradisul şi lumea inferioară; tu eşti cele trei lumi şi cea de a patra dimensiune. În existenţa ta divină, tu îţi asumi cele 8.400.000 forme ale vieţii – cele născute din apă, seminţe, ouă şi pântece. Tu revelezi aceste inspiraţii nesfârşite care provin din propria ta fiinţă!

Tu ai infinite moduri de a fi. Nu este de mirare că oamenii obosesc investigând natura acestui univers, deoarece manifestarea luminii tale divine este nesfârşită. Tu ai dat viaţă acestei creaţii, constând din unitate şi diversitate şi chiar din tine însăţi, dar tu rămâi complet detaşată de ea. Tu te bucuri continuu de supremul extaz. Tu poţi fi intuită prin Vede, prin Vedanta, prin scripturile sfinte şi mantra-e."

(MAHA SIDDHA YOGA - MUKTANANDA)

22.
CUPLUL DIVIN SHIVA-SHAKTI, ETERNUL MASCULIN ŞI ETERNUL FEMININ

Shiva şi Shakti, consoarta sa cu mai multe nume, Kali, Durga, Parvati, Chandi, Chamunda, Uma, Sati etc., sunt consideraţi ca personalizarea primordială a Absolutului. Ei constituie prima desfăşurare a lui *Brahman*, cel neutru, în contrariile principiilor masculin şi feminin. Tradiţia religioasă literară a sistemului Tantra reprezintă un dialog nesfârşit între cei doi, fiecare învăţându-l şi punându-i întrebări celuilalt. Pe acest dialog, esenţa secretă a Absolutului e făcută accesibilă înţelegerii umane, iar instruirea e realizată prin dezvăluirea unor secrete ale *Maya*-ei.

Există numeroase reprezentări ale unirii sacre, Doi-într-Unu. Shiva este înfăţişat împreună cu soţia sa Shakti, fiind în casa lor de pe muntele Kailasa, în luna de miere. Nandi, taurul alb ca laptele, în reprezentare zoomorfă vehiculul lui Shiva, se află în prim plan. Săgeata Lui Shiva şi tridentul său se află într-un plan mai îndepărtat. Zeul este încins cu acoperământul de şale tipic ascetului brahman, o piele de antilopă neagră, iar în părul împletit poartă luna nouă; locul brăţărilor şi al altor ornamente uzuale este luat de şerpi. Culcuşul îndrăgostiţilor este o piele de tigru, covorul clasic al

yoghinului. Aici se poate observa depăşirea nu numai a opoziţiei masculin-feminin, ci şi pe aceea dintre ascet şi soţul-iubitul desăvârşit. Toate polarităţile izvorăsc din polaritatea non-dualã divină a acestei scene atemporale de fericire, situate în centrul cosmosului. Kailasa este muntele inimii, în care focul vieţii, energia creatoare este vie de ardoarea izvorului său veşnic şi în acelaşi timp bate cu pulsul timpului. Aici Zeu şi Creatură sunt cosubstanţiali, Eternitate şi Viaţă sunt unul şi acelaşi lucru. Acesta este muntele, peştera, patul extatic, un extaz cosmogonic, lumea şi toate miriadele ei provenind din reunirea Unului care nu a fost niciodată Doi. Atmosfera gingaşă a acestei perfecte idile erotice este caracteristică scenelor hinduiste. Shiva şi Shakti, ca pereche primordială strâns îmbrăţişată, au stabilit modelul nenumăratelor cupluri similare. Shiva şi Shakti reprezintă aspectele polare ale esenţei unice, exprimându-i natura secretă şi dezvăluindu-i caracterul. Motivul uniunii contrariilor este orchestrat aici cu armonii pătrunzătoare. Perechea de contrarii este înfăţişată în uniune reciprocă, crescând unul din celălalt, susţinându-se şi echilibrându-se unul pe altul.

„Shiva culegea flori pentru Sati şi i le punea pe cap în chip de cunună; când Ea îşi cerceta trăsăturile într-o oglindă, El venea în spatele ei şi chipurile amândurora li se contopeau în oglindă într-unul singur. El îi despletea părul negru ca noaptea, i-l lăsa să se reverse şi să-i fluture în jur, stârnit fiind şi El să se hârjonească. I-l împletea la loc, i-l despletea iarăşi, El însuşi implicându-se la nesfârşit în această îndeletnicire. Picioarele gingaşe i le vopsea cu lac stacojiu doar ca să i le poată ţine în mâinile Sale. Îi şoptea la ureche ceva ce i-ar fi putut spune prea bine şi cu glas tare, doar ca să se apropie cât mai mult de obrazul Ei. Şi dacă se îndepărta de dânsa pentru o clipă, se întorcea cât mai grabnic înapoi. Dacă Ea se ducea undeva cu câte o treabă, El nu o slăbea din ochi. Cu ajutorul ştiinţei Sale magice, se făcea nevăzut, apoi o făcea să tresară pe neaşteptate cu o îmbrăţişare, şi-o ţinea într-o ameţitoare şi încordată înfricoşare. Punea o pată de mosc pe sânii ca lotuşii de frumoşi, sub forma unei albine în căutare de nectar, apoi îi desprindea colanele de perle şi le punea la loc în alt chip, doar ca să-i atingă moliciunea de lotus. Îi scotea brăţările de la încheieturi şi de pe braţe şi-i desfăcea nodurile veşmântului, i le prindea la loc şi-i punea iarăşi podoabele. „Uite o viespe", spunea El, „la fel de neagră ca tine, de aceea te urmăreşte..." Ea se întoarse să vadă, iar El îi ridică sânii în palme. O acoperea cu mormane de flori de lotus şi flori de pădure în zbenguielile dragostei, flori pe care le culesese pentru desfătarea Ei. Şi oriunde s-ar fi dus, s-ar fi aşezat sau s-ar fi odihnit, n-ar fi fost fericit dacă ar fi rămas o clipă fără Ea.

Perechea mirilor abia sosise în Himalaya când veni şi Zeul Iubirii, în chip sărbătoresc, împreună cu Primăvara şi Dorinţa. Măreaţa Primăvară îşi exercita magia: toţi arborii şi viţele dădură-n floare, feţele apelor erau acoperite cu potire de lotuşi năpădite de albine, adieri înmiresmate suflau din sud şi se ridicau arome ameţitoare, tulburând simţurile celor mai serioase matroane şi descumpănind extazul sfinţilor. Sub bolţi de verdeaţă şi pe malurile înaltelor şi năvalnicelor râuri de munte, Shiva şi Sati se savurau unul pe altul, iar dorinţa era atât de puternică în Sati, încât Shiva nu era niciodată lipsit de cea mai mare desfătare într-însa.

Când Ea i se dădea, era ca şi cum i s-ar fi topit în trup, înecându-se în focul Lui. O acoperea toată cu ghirlande de flori şi o cerceta, glumea, râdea şi stătea de vorbă cu Ea; se pierdea într-însa aşa cum un yoghin în deplină concentrare se cufunda în Sine, dizolvându-se acolo total. Shiva îi sorbea nectarul gurii, de parcă ar fi fost băutura divină a nemuririi băută din cupa lunii, iar trupul i se umplea de nestinsă dorinţă şi nu cunoştea epuizarea ştiută de oameni. Mireasma aerului Ei de lotus, graţia şi nuanţele seducţiei sale îl legau ca nişte frânghii tari pe după încheieturile unui elefant mascul, aşa încât nu se putea desprinde niciodată de Ea. Cu asemenea desfătări schimbătoare, perechea zeiască, în depărtatele singurătăţi muntoase ale Himalayei, petrecu 19 ani cereşti şi încă cinci, prin umbrare şi peşteri, neştiind altceva decât extazul dragostei."(Heinrich Zimmer- Regele şi cadavrul)

„Vocea melodioasă a lui Uma-Pasyanti este singura în măsură să cânte măreţia fără egal a lui Dumnezeu. Privirea ei contemplativă nu este decât „nemărginita dorinţă de a-şi vedea Iubitul (Shiva) cu care ea se confundă, distingându-se de El doar atât cât să-i permită conştientizarea propriei Sale Maiestăţi pline de glorie şi pentru ca iubirea, împreună cu fericirea universală, să ţâşnească spontan din atracţia lor reciprocă."

„Dansurile pline de graţie ale preafrumoasei Sale iubite Kamakala, energia divină creatoare, atrag etern inima iubitului său, supremul Shiva, care o doreşte cu o intensitate copleşitoare." Astfel, gesturile tandre şi voluptoase ale lui Shakti îşi datorează farmecul uluitor prezenţei Preaiubitului său Shiva care o priveşte copleşit de dragoste şi, reciproc, mişcările ei seducătoare trezesc în El o gigantică şi nesfârşită dorinţă de fuziune amoroasă cosmică. Energia divină (Shakti) apare ca pura oglindă în care Shiva se percepe şi se iubeşte infinit recunoscându-se ca fiind *Eu*-l transcendent suprem şi absolut.

„Zeiţa a cărei sublimă savoare este Beatitudinea infinită şi pe care Tu o îndrăgeşti mai presus de toate, nu poate fi niciodată diferenţiată de Tine; tot aşa, fie ca iubirea mea să nu poată fi niciodată separată de mine." *(Utpaladeva)*

„Sus, foarte sus chiar, pe vârful Muntelui Meru aflat în centrul ultim al Întregului univers (Macrocosmos), Shiva – Supremul Yoghin şi Shakti (Eternul feminin) – minunata Sa contraparte feminină, urmăresc plini de detaşare lumile în manifestare şi pe locuitorii acestora. Eliberaţi pe deplin de orice legături lumeşti şi contopiţi pentru totdeauna într-o uniune amoroasă şi sexuală divină, generatoare de extaz mereu reînnoit,

Cuplul Cosmic Primordial se bucură de o deplină pace transcendentă şi de o fericire infinită.

Intim, strâns îmbrăţişată de al Ei iubit, Shakti (Forţa Feminină) se întoarce către Shiva plină de adoraţie şi îl întreabă:

- O, Shiva, de dragul iubirii noastre frenetice şi pentru a face să se amplifice binele omenirii te implor acum să îmi revelezi şi mie câteva dintre secretele nepreţuite ale sexualităţii.

Atunci Shiva i-a răspuns:

- Iubita mea minunată, farmecul tău extraordinar mă inspiră neîncetat. Sunt mereu plin de dragostea şi de pasiunea ta nemărginită. Cum aş putea eu, oare, să-ţi refuz un astfel de lucru? Secretele sexuale, care aplicate fac să apară copleşitoare extazuri, reprezintă subiectul cel mai necesar şi valoros în discuţia dintre noi doi care suntem veşnic îndrăgostiţi. Nici un alt subiect nu se apropie nici măcar pe departe de importanţa acestuia, care tratează secretele sexuale cele mai de preţ. Căci tocmai prin intermediul acestei puteri teribile şi nesfârşite a sexualităţii atât oamenii, cât şi orice alte creaturi ale acestui univers infinit, capătă viaţă. Şi apoi, tainic impulsionate de această atotputernică energie sexuală, fiinţele se dezvoltă şi se manifestă cu putere mai ales atunci când o stăpânesc pe deplin. Sexualitatea este valul misterios al vieţii, puterea realizării, forţa evoluţiei şi chiar transcendenţa însăşi. Întregul univers (Macrocosmos) a apărut şi este clipă de clipă susţinut prin intermediul acestei formidabile puteri a sexualităţii. Având cunoaşterea practică a acestor secrete sexuale, se poate folosi mereu, în mod înţelept, forţa sexuală – izvorul primordial al însăşi existenţei noastre – pentru a atinge mult mai repede în final eliberarea.

(...) Shiva, Supremul Yoghin, a răspuns:

- Iubita mea adorată! Întrebările tale sunt foarte potrivite şi directe. Numeroase sunt iniţierile sexuale pe care ţi le-am oferit şi, de asemenea, nenumărate sunt iniţierile sexuale pe care Tu mi le-ai oferit. Adevăratul înţeles al iniţierii sexuale este dăruirea amoroasă, frenetică celuilalt, oferirea altruistă necondiţionată, manifestată ca pornind de la unul pentru a se focaliza pe celălalt în timpul uniunii sexuale fără sfârşit, cu continenţă. Prima iniţiere sexuală a tuturor fiinţelor are loc în timpul ieşirii lor prin yoni-ul matern. Efectul principal al acestei treceri este acela de a provoca uitarea vieţilor anterioare. În timpul acestei prime iniţieri, mama dăruieşte întreaga lume din ea copilului ei, îndepărtând toate amintirile dureroase ale trecutului. Efectul acestei prime iniţieri ţine de obicei până în pragul morţii. (...)

Sexualitatea deţine în stare potenţială sau activă atât puterea iluziei, cât şi pe cea a Eliberării spirituale. Însă, este evident pentru cel iniţiat că trăirea doar a iluziei sau a iluminării divine depinde de gradul de conştientizare al participanţilor. Iniţierea amoroasă sexuală reprezintă în realitate oferirea totală, frenetică şi altruistă a propriei sexualităţi celuilalt. Când o persoană care iubeşte şi este iubită acceptă un act amoros ca un dar, schimburile complex-polare şi procesele simultane de rezonanţă au loc, în acelaşi timp, la câteva niveluri de manifestare diferite. Există prin urmare atunci un schimb fizic şi chiar un amestec de secreţii specifice, un schimb psihofizic de fluide şi energii vitale şi o interacţiune de polarităţi. Totodată atunci survine şi un schimb subtil psihic de atitudini şi dacă nu a fost realizată transfigurarea amoroasă şi consacrarea fructelor acestei acţiuni divinului va rezulta un schimb karma-ic printr-o anumită convergenţă a destinelor. Dacă cele două fiinţe sunt continente şi dacă a fost realizată consacrarea şi transfigurarea amoroasă mai există şi un schimb spiritual, o comuniune extatică profundă ce apare între cele două spirite. La cel mai înalt nivel, toate aceste schimburi ajută la îmbunătăţirea armoniei lăuntrice şi facilitează progresul vieţii în cuplu, care permite să fie realizate de către fiecare din iubiţi starea androginală glorioasă. Astfel, iniţierea amoroasă sexuală constituie un act de mare responsabilitate, care implică atingerea unei anumite măiestrii în continenţa sexuală. În timpul actelor amoroase-sexuale tantrice superioare, datorită transfigurării reciproce şi a consacrării către Dumnezeu sau către una dintre cele 10 Mari puteri cosmice, karma şi diferitele conflicte personale nerezolvate, ce mai pot persista la unul dintre cei doi iubiţi, vor fi cu uşurinţă transcense. Yoni-*ul femeii care atinge o stare plenară de fericire devine atunci un*

creuzet alchimic de transformare tainică generatoare de transmutare şi sublimare, iar Lingam-*ul bărbatului viril, continent şi fericit devine o baghetă magică cu puterea de a transforma şi a sublima ca prin farmec, în mod pozitiv o situaţie în alta. Împreună,* Lingam-*ul şi* Yoni-*ul celor doi iubiţi (continenţi) pot oferi nenumărate iniţieri amoroase-sexuale.*

În tradiţia secretă tantrică, iniţierea amoroasă-sexuală poate fi oferită bărbatului de o femeie iniţiată şi continentă. (...)

Dar trebuie să se înţeleagă foarte bine că iniţierea amoroasă-sexuală nu este un bilet de liberă trecere pentru orgii sălbatice sau pentru banale experienţe sexuale haotice, dictate de calcule meschine sau de o josnică stare de curiozitate, ci este un climat transfigurator, sacru, divin, pregătit cu grijă în care poate înflori între cei care cu adevărat se iubesc o spiritualitate transcendentală sublimă." (*Secretele amorului transfigurator extatic – Nik Douglas, Penny Slinger*)

Iconografii hinduşi au făcut diferite încercări de a descrie în imagini tridimensionale relaţia adimensională dintre Shiva şi Shakti. Una din imaginile cele mai populare este cea de Ardhanarishvara, jumătatea stângă reprezentând o femeie cu un sân mare, iar jumătatea dreaptă reprezintă un bărbat, purtând în mână tridentul lui Shiva. În mod evident, imaginea este doar o ilustrare imperfectă a FUZIUNII dintre Shiva şi Shakti, care se referă la continuitatea de Conştiinţă şi Putere din cadrul aceleiaşi realităţi.

Nici chiar termenul de polaritate nu descrie pe deplin această fuziune transcendentă. O analogie mai potrivită ar fi cea a unei holograme care arată o anumită imagine atunci când este privită dintr-un unghi şi o altă imagine atunci când este privită din alt unghi.

Shakti este reprezentată, de obicei, ca fiind foarte voluptoasă, în braţele preaiubitului său Shiva, înfăşurându-se în jurul lui ca o plantă cătărătoare, în postura pe care tibetanii o numesc *yab-yum* (mamă-tată), cu faţa către El, cu o expresie beatifică întipărită pe ea. Acest motiv sugerează şi o fuziune sexuală plenară, dar nu este lipsit de semnificaţie deoarece pentru majoritatea oamenilor fuziunea sexuală reprezintă unica experienţă a unităţii, a transcendenţei pe care o cunosc. Atunci când se topesc în braţele iubitului sau iubitei ei experimentează o stare oarecum asemănătoare cu starea fiinţelor cu un înalt nivel spiritual care transcend dualitatea în toată fiinţa lor. Însă ceea ce trebuie să nu se uite este faptul că Fuziunea dintre Shiva şi Shakti este transcendentă, adică dincolo de tot ceea ce este sexual, deşi este în acelaşi timp şi foarte sexuală, iar fructul fuziunii lor nu este orgasmul corporal, oricât de copleşitor ar fi acesta, ci beatitudinea veşnică care depăşeşte cu mult tot ceea ce poate experimenta fiinţa umană. Shakti este cea care joacă un rol activ, în timp ce Shiva, deşi excitat şi încântat de jocul lui Shakti, rămâne pasiv şi detaşat. Tot ceea ce manifestă El este liniştea perfectă a Conştiinţei, în timp ce Shakti exprimă puterea nelimitată a Energiei. Împreună, cei doi simbolizează jocul vieţii şi al morţii, al creaţiei şi al disoluţiei, al vidului şi al formei, al dinamismului şi al stazei. Acest joc se poate regăsi pe toate nivelurile existenţei cosmice, deoarece este o expresie a Realităţii Supreme. Din punct de vedere ontologic, polarizarea Realităţii Supreme în Shiva şi Shakti reprezintă matricea tuturor opuşilor experimentaţi la nivelul realităţii condiţionate. Toate polarităţile şi dualităţile, tot ceea ce se află împărţit în masculin-feminin, sunt preconţinute în dimensiunea Shiva-Shakti. Din punct de vedere psihologic, relaţia de fuziune dintre Shiva şi Shakti poate fi înţeleasă ca un simbol al fuziunii intrapsihice, sau, în termenii lui Jung, ca o integrare a lui *animus* cu *anima*. Deoarece Shiva şi Shakti se află într-o fuziune perfectă, această fuziune se poate realiza în mod perfect şi în interiorul fiinţei noastre. Ceea ce este sus este şi jos, adică fiinţa noastră este o oglindă a perfecţiunii divine, un microcosmos care poate fi la fel cu macrocosmosul.

În Tradiţia tantrică se vorbeşte adesea despre **Femeia Interioară**, în cazul unui bărbat, şi despre **Bărbatul Interior**, în cazul unei femei. Adică, tocmai acele aspecte arhetipale numite de Jung **Anima** (Femeia Interioară, în cazul bărbatului) şi **Animus** (Bărbatul Interior, în cazul femeii), adică acel

ideal feminin care se găseşte în sufletul oricărui bărbat şi acel ideal masculin care se găseşte în sufletul oricărei femei. Aceste arhetipuri fundamentale, aceste polarităţi esenţiale ale sufletului, odată dinamizate, produc trezirea rapidă a sufletului şi dinamizarea energiei tainice, Kundalini, de la baza coloanei vertebrale.

Anima şi respectiv **Animus** reprezintă pentru fiecare fiinţă umană partea cea mai pură, cea mai sfântă, cea mai frumoasă a sufletului nostru, aspectul complementar către care tindem, în mod conştient sau nu, atunci când ne îndrăgostim, atunci când iubim plenar, prin aceasta reîntregindu-ne fiinţa, complementându-ne cu aspectul polar opus.

Aşa precum Shiva o iubeşte pe Shakti şi Shakti îl iubeşte pe Shiva, fiecare fiinţă umană a iubit şi a aspirat să întâlnească şi să fuzioneze amoros plenar cu fiinţa de sex opus pe care o poartă în mintea sa ca ideal. Răspunsul plin de graţie divină a arhetipului esenţial al sufletului nostru s-a obiectivat prin intermediul tuturor femeilor pe care le-am iubit, le iubim sau pe care le vom mai iubi, iar pentru femei prin intermediul tuturor bărbaţilor pe care i-au iubit, îi iubesc şi îi vor mai iubi.

Sufletul este ca o sferă care prezintă două jumătăţi: una masculină şi una feminină, iar trezirea lui completă se încheie cu revelarea totală a sferei superioare, care este chiar idealul nostru fundamental şi care ne cheamă mereu spre el. Dar pentru ca jocul să fie perfect analogic cu jocul divin, pentru că suntem fiinţe sexuate, bărbaţi sau femei, emisfera superioară a sufletului îmbracă întotdeauna forma unei femei ideale în cazul unui bărbat şi a unui bărbat ideal în cazul unei femei. De fapt ne îndreptăm întotdeauna, chiar fără să ştim, toate aspiraţiile sublime, toate gândurile minunate şi toate stările de

iubire pe care le manifestăm spre împlinirea acestui ideal în fiinţa noastră.

Atunci când fiinţa umană înţelege aceste aspect, ea devine cu mult mai liberă decât înainte, deoarece are acum lângă ea şi în ea (chiar în Inima sa), permanent, o sursă nesfârşită de iubire, de aspiraţie, de plenitudine, de viaţă, de energie, de frumuseţe şi de sfinţenie.

Acum nu mai cerem de la o fiinţă exterioară toate acestea deoarece avem o plenitudine lăuntrică care ne face capabili să dăruim mai mereu. Acum ştim că avem aproape totul în noi şi nu mai are nici o importanţă dacă primim ceva în schimb, iar idealul sufletului nostru ne răspunde din ce în ce mai mult prin fiinţele pe care le iubim. De fapt, de-abia acum putem iubi cu adevărat detaşat, plenar şi liber, pentru că am înţeles că suntem liberi şi că toată dragostea din lume se află în sufletul nostru, iar dragostea noastră este amplificată apoi tot mai mult de toate fiinţele pe care le iubim, le-am iubit sau le vom iubi în viitor. Acesta este un aspect esenţial pe care o fiinţă ar trebui să-l cunoască şi anume - condiţia de plenitudine lăuntrică în care suntem interesaţi să dăruim iubire, iar aceasta este o metodă infailibilă de eliminare a problemelor legate de starea de neîmplinire interioară (frustrare) sau de unele pretenţii pe care le putem avea de la celălalt şi la care acesta nu ne poate răspunde din diferite motive. Acum, eliberându-l pe celălalt de orice pretenţii şi de orice aşteptări, el se poate manifesta liber şi ne poate iubi pentru ceea ce suntem cu adevărat. Aceasta este o etapă foarte importantă în orice iniţiere în iubire şi o cale foarte accesibilă către libertatea deplină în dragoste.

Raportarea la idealul nostru sufletesc, în care se află esenţa a tot ceea ce este sublim, elevat, frumos, pur, minunat, fascinant, esenţa a tot ceea ce putem dori, se poate face oricând. Acest ideal lăuntric este tot timpul cu noi, ne iubeşte cu o dragoste divină şi aşteaptă întotdeauna să ne răspundă, pe calea trezirii sufletului şi a împlinirii interioare, în care exteriorul devine acum

rodul interiorului. Înainte, interiorul (trăirile noastre profunde) părea a fi rodul exteriorului (a ceea ce se petrece în lume exterioară) - în noi se manifestau doar consecinţele relaţiei noastre cu fiinţa iubită. Dar o dată ce am devenit conştienţi de acest arhetip sufletesc, relaţia exterioară, cu fiinţa iubită, este conştientizată de noi ca fiind consecinţa relaţiei unice şi absolute cu idealul nostru interior. Aceasta este o metodă prin care orice fiinţă umană poate deveni foarte puternică din punct de vedere sufletesc.

Ar fi foarte bine dacă în raportarea la idealul nostru lăuntric ne-am angrenat şi imaginaţia creatoare. Este foarte bine să ne gândim cât mai des la acest ideal, imaginându-ne forma care considerăm că este mai frumoasă, mai fascinantă, mai sublimă şi mai pură. Totul este la superlativ, deoarece acest ideal reprezintă pentru fiecare fiinţă esenţa frumuseţii, iubirii şi sfinţeniei. Ceva similar era realizat de către trubadurii sau cavalerii din Evul Mediu, doar că ei suprapuneau pentru aceasta imaginea idealizată a iubitei inimii lor (mireasa lor de suflet) din plan fizic, căreia îi închinau toate victoriile, toate luptele şi toate realizările lor minunate, iar aceasta le conferea o forţă spirituală şi sufletească foarte mare. Se poate chiar dialoga cu idealul din fiinţa noastră, nefiind vorba de o scindare a fiinţei ci de un fenomen de unificare extatică a fiinţei.

Prin intermediul fuziunii extatice dintre Femeia Interioară cu Bărbatul Interior se poate atinge cel mai uşor starea de perfecţiune divină, la fel cum prin uniunea extatică a lui Shiva cu Shakti ei sunt mereu în beatitudinea şi perfecţiunea divină.

Cuplul primordial este esenţa divină personificată în aspectul ei productiv, polarizant cu scopul autoreflectării profunde.

În jocul erotic dintre Shiva şi Shakti, Ea este aşezată pe coapsa lui stângă, cu braţul drept după umerii Lui, în timp ce El o cuprinde blând de mijloc cu braţul stâng. Cei doi iubiţi se privesc unul pe celălalt cu o emoţie intensă, cufundându-şi privirea unul în celălalt într-o stare netulburată de extaz, fiind pătrunşi de cunoaşterea tainică a faptului că, deşi aparent doi, ei sunt fundamental Unul. De dragul universului şi al făpturilor sale, Absolutul s-a divizat aparent în această dualitate din care derivă toate polarităţile, antagonismele, contrariile şi elementele vieţii. Magnifica pereche este împodobită cu brăţări la glezne, la braţe şi la încheieturile mâinilor, cu coliere bogate şi diademe regale. Ei şed pe tronul de lotus care simbolizează energia divină creatoare. O mică pernă de lotus apare sub piciorul stâng îndoit al lui Shiva, alte două perne asemănătoare fiind sub picioarele cuplului divin. La picioarele lor veghează cele două animale simbolice ale celor doi iubiţi divini: leul lui Shakti, şi taurul lui Shiva.

În reprezentările tradiţionale, Shiva este prezentat adesea ca având patru braţe, simbol al omnipotenţei Sale. Cu unul îşi îmbrăţişează consoarta, cu alte două îşi înfăţişează tridentul (arma sa de erou) şi rozariul (emblema sa de ascet) care, împreună, simbolizează combinarea în fiinţa Sa a principiului activ şi a celui contemplativ, a caracterului introvertit şi a celui extravertit. Mâna dreaptă este ţinută în faţa pieptului, purtând în ea un simbol asemănător lujerului îngemănat cu cârcelul unui lotus şi încununat cu petale de lotus. Este vorba de lingam, simbolul masculinităţii, al virilităţii şi al esenţei divine creatoare. El arată tăcut acest simbol zeiţei, în timp ce aceasta înalţă, în mâna stângă, simbolul complementar celui masculin, un simbol convex, bombat şi marcat de o brazdă, adică yoni." **(Mituri şi simboluri - Heinrich Zimmer)**

Vom oferi în continuare tehnici prin intermediul cărora fiecare fiinţă care doreşte aceasta are posibilitatea să intre în contact cu Femeia Interioară sau cu Bărbatul Interior prin vizualizarea fermă şi prin invocarea plină de iubire.

Primul exerciţiu vă va purta într-o călătorie care va permite imaginii idealului vostru interior să irumpă din străfundurile minţii voastre subconştiente.

Beneficiile acestei tehnici constau în faptul că odată ce vă formaţi o imagine foarte clară a bărbatului sau a femeii interioare, îi veţi putea observa mai bine toate trăsăturile, interioare şi exterioare, observând cu mai multă atenţie cum aceste aspecte se află în intercorelaţie, iar toate acestea vă vor învăţa să vă cunoaşteţi mai bine, mai profund.

Exerciţiul nr. 1

Realizaţi această practică fiind singuri în cameră, pentru o perioadă de 20-30 minute. Creaţi un spaţiu sacru, iar în vederea acestui scop urmăriţi ca atmosfera din cameră să fie cât mai mistică posibil. Folosiţi lumânări, esenţe ce degajă un miros plăcut, statuete ale unor zeităţi, reprezentări ale unor sfinţi sau fiinţe care au atins un înalt nivel spiritual, astfel încât să puteţi crea o ambianţă cât mai spirituală, cât mai sublimă. Folosiţi ca fundal sonor o muzică foarte calmă, eventual înregistrări ale valurilor oceanului. Purtaţi o îmbrăcăminte confortabilă, lejeră, eventual din bumbac sau din ţesături naturale. În această practică atât femeile cât şi bărbaţii vor vizualiza mai întâi Femeia Interioară şi apoi Bărbatul Interior.

Vă întindeţi la sol, închideţi ochii şi urmăriţi să vă relaxaţi profund, respirând încet şi profund abdominal.

Pe perioada expiraţiilor, imaginaţi-vă că vă dilataţi din ce în ce mai mult corpul fizic şi că vă detaşaţi de toate problemele şi toate tensiunile zilnice. Concentraţi-vă asupra respiraţiei şi lăsaţi gândurile să zboare prin mintea voastră fără a le da nici o atenţie. Urmăriţi să simţiţi cum fiinţa voastră devine din ce în ce mai luminoasă, eliberată de griji, calmă şi cu mintea foarte liniştită.

În spatele pleoapelor închise imaginaţi-vă că vă uitaţi la un ecran cinematografic gol, aşteptând plini de entuziasm ca un film să înceapă. Aşezaţi-vă mâinile pe piept, deasupra inimii şi rugaţi Sinele vostru divin, scânteia divină din voi, să vă reveleze Femeia Interioară. Nu vă grăbiţi să creaţi imaginea ei pe ecranul vostru mental încă de la începutul tehnicii; o puteţi construi încet, trăsătură cu trăsătură, lăsându-vă inspiraţi de ceea ce simţiţi profund în interiorul fiinţei voastre.

Pe măsură ce ea apare pe ecranul vostru mental observaţi care sunt calităţile pe care ea le posedă. Va fi necesar să observaţi dacă imaginea ei este din perioada contemporană sau ea este dintr-o altă epocă istorică, de exemplu Grecia antică, sau făcea parte dintr-un trib indian. Priviţi cu atenţie la hainele sale. Cum este îmbrăcată? În ce context sau teritoriu este ea situată?

În ce stare se află ea? Este serioasă, tristă, fericită, radioasă? Ce stare degajă şi ce simţiţi când o priviţi – o stare de mister, demnitate, pietate, tragedie sau pasiune neîmpărtăşită? Ce culoare are părul ei? Ce culoare au ochii ei şi care este textura pielii sale? Cum arată faţa ei? Ce fel de trăsături are? Priviţi cu atenţie la gura ei, la nasul ei şi vedeţi ce formă au acestea. Corpul său este vital şi cu sâni mari sau este slab şi firav, fără forme?

Încet, urmărind să răspundeţi la întrebările anterioare, construiţi-i

imaginea pe ecranul vostru mental până când veţi avea pe acest ecran o formă stabilă a sa, veţi fixa foarte bine starea în care se află ea şi calităţile pe care le deţine Femeia Interioară. Lăsaţi-o să se angreneze în activităţile zilnice, în activităţile casnice şi în cele spirituale astfel încât să puteţi observa mai bine modul în care ea se comportă.

Când aţi obţinut o imagine solidă, stabilă şi cât mai reală a Femeii Interioare, lăsaţi-o să se apropie şi să se îndrepte către voi, astfel încât să umple întreg ecranul. Pregătiţi-vă să auziţi mesajul important pe care ea are să vi-l transmită. Vă va spune cum este pentru ea să trăiască alături de voi în corpul vostru, vă va comunica ideile şi nevoile pe care le are pentru a se simţi cât mai mult în armonie cu voi.

Ascultaţi-o şi începeţi să-i răspundeţi. Ea simte că-i permiteţi să se manifeste liber în viaţa voastră, sau simte că nu este liberă? Simte că o ascultaţi sau se simte ignorată? Simte că este hrănită de voi ?

Lăsaţi ca sentimentele ei să se manifeste liber şi să poată ieşi la suprafaţă. Lăsaţi-o să plângă sau să râdă dacă ea doreşte aceasta, dar în acelaşi timp urmăriţi să fiţi receptivi la tot ceea ce ea spune. Ascultaţi mai ales acele sugestii pe care ea vi le oferă pentru a crea o armonie cât mai mare între voi. De exemplu, ea ar putea spune: *„Ieri ai fost nervos. Doream să-ţi spun că în spatele furiei tale, tu, de fapt, te-ai simţit rănit. Dar nu m-ai ascultat deoarece ţi-a fost frică să nu devii vunerabil. Dacă vei rămâne deschis aş putea să vin mai aproape şi să te vindec. Am aşteptat mult ca tu să fii deschis şi tandru pentru că în acele momente eu trăiesc şi sunt vie în inima ta, privind lumea prin ochii tăi.“*

Lăsaţi-o pe femeia voastră interioară să vorbească cât de mult doreşte şi despre tot ceea ce doreşte, în acest dialog interior. Puteţi să-i adresaţi mai multe întrebări dacă doriţi, până când veţi fi satisfăcut şi veţi simţi că ea s-a exprimat complet liber, iar voi aveţi răspunsurile la ceea ce doreaţi să aflaţi.

Când aţi încheiat acest dialog, mulţumiţi-i Femeii Interioare şi lăsaţi-o să dispară încet de pe ecranul minţii voastre. După acest dialog urmăriţi să reveniţi gradat din starea de relaxare, să reluaţi priza asupra planului fizic. Mişcaţi-vă şi urmăriţi să vă clarificaţi asupra dialogului purtat apoi să creaţi în mintea voastră o stare de vid mental, de bine şi de detaşare.

Când simţiţi că sunteţi pregătit(ă), întindeţi-vă din nou la sol, închideţi ochii şi respiraţi adânc, relaxaţi-vă întreaga fiinţă. Vizualizaţi din nou mental, ecranul alb -precum cel dintr-un cinematograf - din spatele pleoapelor voastre. Aşezaţi-vă mâinile pe piept în dreptul inimii şi rugaţi cu toată dragostea şi umilinţa Sinele vostru divin, scânteia divină din voi, să vă reveleze Bărbatul Interior. Construiţi-i imaginea încet. Adresaţi aceleaşi întrebări pe care le-aţi adresat şi Femeii Interioare: Cărei culturi aparţine? Cărei zone geografice? Cum este îmbrăcat? Cum arată trăsăturile sale fizice? Care este starea sa generală şi ce se simte că emană în jurul său?

Când l-aţi studiat suficient de mult timp şi i-aţi dat substanţialitate, l-aţi urmărit ca pe o fiinţă obişnuită şi l-aţi văzut foarte clar în manifestările sale cotidiene, permiteţi-i să se apropie cât mai mult posibil şi să umple ecranul vostru mental. Pregătiţi-vă să ascultaţi mesajul pe care vrea să vi-l transmită. El vă va spune cum se simte el trăind în corpul vostru. De asemenea vă va spune cerinţele sale pentru a se simţi acceptat şi înţeles de voi.

Ascultaţi-i răspunsurile la întrebările voastre. Simte că îi permiteţi să se manifeste liber în viaţa voastră? Simte că îl ascultaţi sau că îl ignoraţi? Daţi atenţie sugestiilor sale în ceea ce priveşte apropierea afectivă faţă de el, care vor face ca relaţia dintre voi să devină mai armonioasă. Ce-i place cel mai mult să primească?

De exemplu, Bărbatul Interior spune *„Ştii că nu-mi place că te vinzi atât de ieftin. Când trebuie să faci lucruri care nu-ţi plac, doar pentru a le face plăcere celorlalţi, doar pentru pacea minţii tale, mă faci să mă supăr foarte tare! Dacă m-ai chema în acele momente, aş putea să-ţi ofer mai multă susţinere, respect şi curaj."*

Ascultaţi tot ceea ce Bărbatul Interior doreşte să vă spună şi întrebaţi-l tot ceea ce doriţi. Încheiaţi prin a mulţumi Bărbatului Interior şi transmiteţi-i toată iubirea voastră. Lăsaţi ca imaginea să dispară, să se dizolve treptat de pe ecranul vostru mental. Urmăriţi să încheiaţi acest exerciţiu printr-o stare de iubire intensă faţă de tot ceea ce este fiinţa voastră.

Va fi necesar să fiţi foarte flexibili în realizarea acestui exerciţiu. S-ar putea să nu vizualizaţi foarte bine încă de la început. Dacă este aşa, atunci urmăriţi să vă aşezaţi în faţa unei oglinzi şi să priviţi reflexia voastră în oglindă, apoi să vedeţi Femeia Interioară şi Bărbatul Interior.

Dacă nu veţi putea să vedeţi foarte clar imaginea unui ecran cinematografic pe ecranul vostru mental urmăriţi să vă vizualizaţi proiectând imaginile pe un fundal alb.

Dacă primiţi mesaje clare de la Bărbatul Interior sau de la Femeia Interioară sunteţi pe cale de a avea o relaţie foarte profundă cu polarităţile voastre. Dar dacă nu veţi primi un răspuns clar nu va trebui să vă petreceţi mult timp pentru a analiza de ce nu s-a produs aceasta. Regula de bază pentru a obţine această comunicare este să repetaţi vizualizarea unei imagini clare a Bărbatului Interior şi a Femeii Interioare. De fiecare dată când veţi exersa, imaginea interioară va deveni mai clară.

Semnul succesului în această practică va fi acela că veţi începe să deveniţi conştienţi şi să integraţi ambele polarităţi în viaţa voastră cotidiană. În diferite perioade ale zilei şi în diferite situaţii veţi observa când este prezent Bărbatul Interior sau Femeia Interioară, sau dacă prin atitudinea voastră mentală nu-i lăsaţi să se manifeste şi să acţioneze astfel ca fiinţa voastră să fie foarte armonioasă. În diferite situaţii, dacă veţi auzi în mod distinct glasul Bărbatului Interior sau al Femeii Interioare ,veţi acţiona armonios în mod intuitiv.

Prin acest exerciţiu şi prin integrarea armonioasă a polarităţilor fiinţei voastre veţi remarca o transformare în voi şi o creştere a eficienţei în tot ceea ce întreprindeţi.

Acest exerciţiu mai poate fi utilizat pentru a vă cunoaşte mai bine perechea

interioară, fiinţa de polaritate opusă, şi să ştiţi mai bine cum să o găsiţi mai repede în lumea exterioară. De fapt, în lumea exterioară nu facem altceva decât să căutăm fiinţa care să reprezinte cel mai bine şi mai fidel imaginea Bărbatului sau a Femeii Interioare, pentru a putea să ne completeze cât mai bine, pe toate planurile.

Exerciţiul nr. 2

Ne aşezăm cât mai confortabil pe un scaun şi, după ce ne relaxăm profund, vom începe să ne gândim atent şi intens la ***calităţile noastre, pe care le considerăm feminine***, dacă suntem **bărbat** şi, dacă suntem **femeie**, ne vom focaliza intens asupra ***calităţilor pe care le considerăm masculine.***

Dacă suntem **bărbat**, vom reflecta intens asupra ***calităţilor feminine pe care încă nu ni le-am dezvoltat***, cum ar fi ***intuiţia, feminitatea, exprimarea tandreţii, creativitatea, tactul, sensibilitatea, receptivitatea,*** etc.

În cazul unei **femei**, ne vom gândi cât mai profund la ***calităţile masculine pe care încă nu le-am dezvoltat în propria fiinţă: acţiunea, iniţiativa, intelectul, virilitatea, analiza, raţionalitatea, curajul, forţa, emisivitatea,*** etc.

Ca *bărbat* vom gândi apoi intens:

Accept total trezirea, integrarea şi amplificarea în conştiinţa mea a calităţilor feminine pentru a deveni o fiinţă androginală perfectă.

Accept total exprimarea armonioasă a creativităţii, blândeţii, sensibilităţii, tandreţii, accept total ceea ce-mi spune voce intuiţiei.

Accept complet şi sunt deschis faţă de toate acestea ca făcând parte integrantă din mine, ca reprezentând aspectul meu lunar, feminin, fără de care sunt lipsit de o parte complementară, polar opusă, a fiinţei şi a conştiinţei mele; îmi pot exprima acum plenar liber şi divin aspectul feminin al sufletului meu.

Sunt pe deplin conştient că, în egală măsură, îmi păstrez puternică şi nealterată energia masculină, solară, Soarele interior, pentru a echilibra perfect în mine cele două aspecte complementare ce alcătuiesc fiinţa mea reală, nici masculină, nici feminină, ci o fiinţă pură, transcendentă, ce reuneşte complet şi armonios calităţile esenţiale ale acestor două forţe pentru a face ca în mine să apară Starea de Androgin Divin.

Ca *femeie* vom gândi intens:

Accept total trezirea, integrarea şi amplificarea în conştiinţa mea a calităţilor mele masculine, îmi exprim liber şi armonios forţa şi capacitatea de acţiune, intelectul, gândirea superioară, curajul, tenacitatea.

Accept complet şi sunt deschisă faţă de toate acestea ca făcând parte din mine, reprezentând aspectul meu masculin, solar, energia masculină a fiinţei mele, fără de care sunt lipsită de o parte complementară, polar opusă a fiinţei şi a conştiinţei mele. Îmi pot exprima acum plenar, liber şi divin, masculinitatea.

Sunt pe deplin conştientă că, în egală măsură, îmi păstrez puternică şi nealterată energia lunară, Luna interioară, pentru a echilibra astfel perfect în mine cele două aspecte complementare ce alcătuiesc fiinţa mea veritabilă, nici feminină, nici masculină, ci o fiinţă pură, transcendentă, care reuneşte complet şi armonios calităţile fundamentale ale acestor două forţe, pentru a face ca în mine să se manifeste plenar Starea de Androgin Divin.

Iată relatarea unor fiinţe care, prin continenţă şi iubire transfiguratoare, au resimţit deplin în fiinţa lor starea de cuplu divin:

„În timpul unei fuziuni amoroase cu continenţă şi transfigurare cu iubitul meu am avut acces la o stare de revelare a Sinelui prin trezirea în fiinţa mea a energiei KUNDALINI, care a ascensionat prin SUSHUMNA NADI până la nivelul lui SAHASRARA.

În momentul în care am simţit că spiritul meu e pe cale de a ieşi prin BRAHMARANDHRA, spontan m-am întrebat „Cine sunt eu?". Întrebarea nu izvorâse dintr-o preocupare mentală, ci mai curând părea că aceasta exista în mine dintotdeauna. Îmi percepeam iubitul ca pe o lumină alb-strălucitoare care mă îmbrăţişa şi prin intermediul lui am conştientizat „Cine sunt eu". M-am perceput foarte clar ca fiind la rândul meu o lumină alb-strălucitoare şi în momentul acela a apărut o stare profundă de bucurie şi împlinire. Am exclamat interior cu bucurie „Aceasta sunt eu" după care am perceput foarte clar cum cobor şi mă reintegrez din nou în planul fizic, fiind tot timpul înconjurată cu iubire de acea lumină strălucitoare.

În urma acestei experienţe a apărut o armonizare a energiilor în întreaga mea fiinţă şi timp de două săptămâni după aceea am experimentat diferite stări spirituale deosebite: clarviziune, perceperea formelor gând, iubire oceanică fără obiect, stări de dilatare în nemărginire. Acestea apăreau nu numai în meditaţii ci şi în viaţa de zi cu zi. În acea perioadă mi s-a exemplificat cum este să trăieşti având conştiinţa absorbită în Dumnezeu în cea mai mare parte şi focalizată asupra planului fizic într-o proporţie mult mai mică, fără ca activităţile din acest plan să aibă de suferit. De asemenea, în acea perioadă intram foarte uşor în stări de meditaţie profundă. Această experienţă trăită în timpul fuziunii amoroase am considerat-o ca fiind un dar Divin. M-am hotărât să scriu despre aceste stări deosebite pe care le-am trăit în timpul fuziunilor amoroase în semn de mulţumire pentru Ghidul meu spiritual, Grieg, şi pentru a arăta oamenilor că tot ceea ce ne revelează el este perfect adevărat, esenţial pentru a obţine rezultate fiind faptul de a aplica ceea ce el ne învaţă.

O altă experienţă spirituală deosebită am avut-o cu iubitul meu la un an după

aceea. Timp de trei zile am rămas în casă şi am realizat mai multe fuziuni amoroase pe perioade lungi de timp. Mă percepeam şi, de asemenea, îmi vedeam la nivel subtil aura ca fiind asemenea unei fântâni arteziane . Din MULADHARA CHAKRA urcau prin SUSHUMNA NADI energii multicolore, care ieşeau apoi prin BRAHMARANDHRA. Eram doar energie. Camera în care ne aflam părea luminată de aceste energii care depăşeau limitele fizice ale camerei pe care de fapt nici nu le mai percepeam.

În timpul altor fuziuni amoroase am perceput foarte clar rezonanţa dintre fiinţele noastre şi cuplul divin SHIVA-SHAKTI; era o diferenţă evidentă între felul cum eram noi de obicei şi cum ne manifestam atunci. Îi percepeam ca entităţi distincte care se manifestau prin noi. Erau de o frumuseţe şi o forţă copleşitoare şi fuzionau amoros într-un mod cu totul Divin. Noi (eu şi iubitul meu) ne identificam în acel moment cu SHAKTI şi SHIVA, iar trăirile pe care le aveam erau dincolo de lumesc.

Într-o altă fuziune amoroasă m-am perceput pe mine ca fiind SHIVA şi pe el ca fiind SHAKTI, iubitul meu având şi el aceeaşi percepţie. Am înţeles că aceasta era un efect al trezirii stării androginale în fiecare dintre noi.

Transfigurarea şi cosmizarea acestui act sacru care este fuziunea amoroasă realizată cu continenţă ne-a ajutat foarte mult să evoluăm spiritual. Încă o dată îi mulţumesc Ghidului meu spiritual pentru tot ceea ce a făcut pentru noi, pentru că ne-a trezit la adevărata viaţă, viaţa Divină." S. V., 35 ani, Hunedoara

„Când am auzit prima dată despre continența amoroasă recunosc că am fost mai reticent, mai ales pentru că educația mea în acest domeniu era cam săracă. Ulterior am început să aplic tot mai mult procedeele de transmutare și de sublimare a potențialului sexual învățate, fapt care m-a ajutat gradat să simt și să înțeleg mult mai profund valoarea lor excepțională.

Înainte, „a face sex" însemna pentru mine un efort tumultos care avea ca final o descărcare energetică epuizantă, urmată de un „somn bun". Fuziunea amoroasă a început gradat să se transforme pentru mine în „a face dragoste" cu ființa pe care o iubesc din ce în ce mai mult.

Stările pe care le resimt la fiecare fuziune amoroasă cu iubita mea sunt mereu altele, variate, tot mai pline de iubire și profunzime. Dacă înainte actul erotic dura cam 30-45 de minute, acum fuzionăm cel puțin o oră, două și chiar mai mult, fiind nevoiți să ne oprim din cu totul alte motive decât acela al epuizării fizice.

De asemenea, după o fuziune amoroasă cu iubita mea, starea minunată pe care o am se menține mult timp, chiar și după ce nu mai suntem împreună, ba chiar devine mai nuanțată, mai rafinată. Viziunea mea asupra fuziunii amoroase s-a transformat radical și o percep de la un alt nivel, mult mai elevat. Dacă înainte, eram doar doi oameni care făceau dragoste, grație continenței amoroase și amplificării implicite a energiei (fapt care a generat sublimarea ei către nivelurile superioare ale ființei), am avut momente când am simțit că suntem chiar principiile fundamentale ale universului, masculinul (+) și femininul (-), sau în termeni mai simpli, chiar BĂRBATUL arhetipal și FEMEIA arhetipală care prin fuziunea lor formează o singură ființă!" - D. Șt., București

Shiva se joacă cu Shakti ca și cum ar cânta la un instrument; ființele umane ar trebui să ia acest exemplu. Centrii erotici sunt corzile instrumentului. Bărbatul trebuie să știe pe ce cheie să apese și când. S-a întâmplat vreodată ca un instrument să se plângă de faptul că este controlat de către muzician și să dorească să fie abandonat sau să fie folosit ocazional? Nu, acest lucru este absurd. Dar aceasta nu o devalorizează pe Shakti în nici un fel. Fără instrument sau voce nici un muzician nu poate să cânte, orice muzică ar compune. Amândouă sunt esențiale: nici una nu poate fi folosită fără cealaltă. Așa este necesar să se petreacă lucrurile: instrumentul să fie cel controlat, iar muzicianul Cel care controlează; aceasta este legea Naturii. Shiva asigură stabilitatea, iar tonul – Shakti – constituie ornamentul. Ei nu pot exista unul fără celălalt.

23.

RELATĂRI ALE UNOR FIINȚE CE AU OBȚINUT REZULTATE DATORITĂ PRACTICII CONTINENȚEI AMOROASE

„Continenţa sexuală mi-a transformat viaţa. M-a ajutat să înţeleg că în fiecare clipă pot să fac ceva constructiv pentru a evolua spiritual.

Este unul din lucrurile extraordinare pe care le-am învăţat şi a răsturnat în mine toate ideile pe care le aveam în legătură cu acest subiect. Am ajuns să o conduc dincolo de plăcere pe iubita mea, ceva ce nu se poate exprima în cuvinte. În acest sens, utilizând tot ce am aflat în legătură cu continenţa amoroasă, am reuşit să controlez foarte bine energia sexuală, ajungând astfel să trăiesc pentru prima dată starea de meditaţie în timpul unei fuziuni amoroase. Eram tot numai lumină şi iubire. Am realizat atunci pentru prima dată că a face dragoste cu fiinţa pe care o adori, nu implică neapărat efort fizic, iubirea fiind o stare divină. Nu cred că aş fi realizat vreodată aşa ceva dacă nu aş fi practicat continenţa amoroasă." (*V. M., Galaţi*)

„De câtva timp am aflat cu multă încântare despre continenţa amoroasă, de ale cărei beneficii fizice, psihice, mentale şi

spirituale aş vrea să se bucure cât mai mulţi oameni. Prin practica perseverentă a continenţei, mi-am trezit foarte mult feminitatea şi erotismul. Corpul meu este mai frumos şi mai armonios, mi-au crescut sânii şi am reuşit să-mi reduc durata şi cantitatea ciclului menstrual (la o zi pe lună). Continenţa sexuală, alături de *ASANA*-e, meditaţii şi arta binecuvântării, mi-a adus în suflet starea de pace, de fericire şi de mulţumire, puterea de a ierta şi m-au făcut să-L iubesc din ce în ce mai mult pe Dumnezeu." *(M.A., 29 ani, Bucureşti)*

„Împreună cu transfigurarea fiinţei iubite, continenţa sexuală mi se pare o condiţie esenţială pentru o relaţie de cuplu, de iubire fericită şi armonioasă, ajutându-ne să descoperim în noi puritatea, entuziasmul, iubirea adolescentină şi nu în ultimul rând, tinereţea fără bătrâneţe, făcându-ne părtaşi la o lume de basm. Aş putea spune, din fericire pentru mine, că am experimentat continenţa sexuală chiar de prima oară când am făcut dragoste, şi de aceea îmi este un pic mai greu să îmi imaginez cum ar fi actul amoros fără continenţă, însă de câte ori mă gândesc la acest lucru, trăiesc o stare de „sărăcie sufletească" teribilă.

Eu cred că ar trebui să fim conştienţi de faptul că starea de continenţă sexuală implică mult mai mult decât simpla absenţă a ejaculării în timpul actului amoros, ci presupune şi sublimarea potenţialului creator pe centrii superiori, alimentând astfel stări de conştiinţă paradisiace sau ,mai ales, potenţând stări de iluminare, de revelare a Sinelui ori chiar eliberarea supremă. Iată de ce, deşi aplic continenţa amoroasă de aproximativ zece ani, încă mă consider un învăţăcel al acestui miracol revelat nouă." *(S.M., Bucureşti)*

„Era într-o perioadă în care îmi dădeam seama din ce în ce mai mult că în faţa lui Dumnezeu totul este ca un fir de praf în faţa imensităţii. Aveam totodată o atitudine de dăruire totală în faţa lui Dumnezeu. În această stare, m-am întâlnit cu iubita mea şi am făcut dragoste. Consacrarea o realizasem către *Shiva*. O iubeam foarte mult, dăruindu-mă ei şi, în acelaşi timp, abandonându-mă total faţă de voinţa lui Dumnezeu. La un moment dat, a început să facă amor oral cu mine. Starea a crescut în intensitate, relaxându-mă tot mai mult şi savurând starea de plăcere tot mai intensă. Controlul era foarte uşor de păstrat, deoarece eram foarte relaxat şi abandonat în plăcerea aceea intensă. Am atins starea de orgasm. Era foarte profund şi devenea tot mai amplu. Corpul îmi tremura, vibra parcă. Această stare intensă a durat câteva zeci de minute. Eram copleşit de atâta plăcere şi fericire. Apoi, mi-am dat seama că nici măcar această trăire intensă nu contează în faţa lui Dumnezeu. În chiar clipa aceea, am simţit starea de *Lingam de foc al lui Shiva* care a apărut între noi doi, în momentul următor fiind în mine, înlocuindu-mi coloana vertebrală. A urmat o fericire foarte mare şi am simţit adoraţie intensă faţă de *Shiva*. Eram amândoi copleşiţi de devoţiunea ce ne inundase inimile şi se manifesta prin noi.

Ne-am privit şi mi-am dat seama că şi iubita mea simţea acelaşi lucru, fiind şi ea absorbită de acea coloană de foc. Ne-am oprit jocul amoros şi am continuat să facem meditaţie cu *Shiva*." *(O.C., Bucureşti)*

„Înainte de a începe să practic continenţa sexuală, dacă nu ejaculam o anumită perioadă de timp, impulsul meu sexual devenea din ce în ce mai puternic. Trebuia să văd filme porno, să caut aventuri de o noapte sau să merg la prostituate. După ce ejaculam, această nevoie dispărea aproape instantaneu şi nu puteam înţelege de ce am pierdut atât de mult timp şi bani urmărind să o satisfac. Îmi spuneam că n-o să mai procedez astfel data viitoare, dar ştiam că după un timp presiunea sexuală se va reîntoarce şi că o voi lua de la capăt.

Când am început să practic continenţa sexuală, energia mea erotică a rămas foarte puternică, dar acum o pot controla şi o pot echilibra. După ce am învăţat şi am început să practic continenţa sexuală a fost prima dată în viaţă când am fost fericit ca bărbat, deoarece de această dată aveam control asupra energiei mele erotice şi nu mai eram purtat aiurea de aceasta. Am realizat că atunci când avem controlul asupra energiei sexuale putem simţi această energie întineritoare în fiecare moment." *(anonim)*

„Un orgasm al întregului corp este incredibil. O dată ce l-ai experimentat nu te vei întoarce la un orgasm genital sau la unul cu ejaculare. La mine, prima

experimentare a acestui tip de orgasm a apărut în timp ce făceam dragoste cu iubita mea, cu continenţă şi transfigurare, şi am crezut că ajung la orgasm. Am început să respir profund şi în acest timp am început să-mi simt capul electrizat; asemenea unor mici bule care urcau în interiorul meu, mici furnicături se ridicau spre ceafa mea. Ele au început să vină într-un ritm din ce în ce mai intens în capul meu şi aproape că am simţit că ameţesc - era atât de bine - şi m-am gândit: *dacă toate acestea continuă, va trebui pur şi simplu să renunţ!* Este greu să-mi dau seama cât de mult a durat. A fost un orgasm foarte lung. Doar furnicături, furnicături, furnicături... Dispăreau şi reapăreau. Corpul meu răsuna în vibraţiile acestui orgasm asemenea unui clopot." *(anonim)*

„Orgasmul nu era localizat în zona mea genitală. Întregul meu corp a început să vibreze şi m-am gândit că pur şi simplu nu ştiu ce se petrece. Am fost puţin alarmat la început, dar mă simţeam atât de bine, încât m-am relaxat şi am lăsat ca lucrurile să decurgă de la sine şi puţin câte puţin am simţit cum această energie se răspândeşte extatic în tot corpul meu." *(anonim)*

„Obişnuiam să-mi doresc să separ sexualitatea, trăirile erotice, de emoţii, dar de când practic continenţa amoroasă, organele mele sexuale parcă s-au conectat la inima mea şi am început să descopăr adevărata iubire atât pentru iubita mea, cât şi pentru celelalte fiinţe. Am descoperit astfel că sexualitatea şi iubirea nu pot fi separate." *(anonim)*

„Printre multele miracole pe care le-am trăit în aceşti ani de libertate şi bucurie, există cu siguranţă câteva clipe pe care le evoc întotdeauna cu emoţie şi cu un dor nespus.

Cea mai frumoasă dintre experienţele mele legată de amorul transfigurator cu continenţă a fost aceea în care am avut primul orgasm fără descărcare, în timp ce făceam dragoste cu iubitul meu pe care îl regăsisem după îndelungi aşteptări. Oare cât a durat până ne-am reîntâlnit? Mult, puţin, nu mai contează, cert este că regăsirea a fost sublimă, iar momentele de dragoste - unice! Totul părea nou, minunat, copleşitor şi am simţit că încep să-mi amintesc...

Mi-am amintit ce înseamnă să iubeşti cu adevărat, să trăieşti emoţia orgasmului în acelaşi timp cu fiinţa iubită şi... în loc să se spulbere totul într-o clipă şi să dispară vraja, bucuria sufletului şi strălucirea ochilor deveneau tot mai intense. Nu mai eram doi, ci unul, nu ne mai epuizam ca înainte, ci prindeam forţe noi... Aproape că m-am speriat şi am avut tendinţa să fug de bine, dar n-aveam nici o şansă, căci binele era pretutindeni! În mine, în el, în tot ce ne înconjura... M-am întrebat cât poate dura acea stare extraordinară când cei doi se simt unul, vibrând şi minunându-se că acest lucru este posibil. Poate dura enorm! În orele care au urmat, de fiecare dată când ni se întâlneau privirile, noi valuri de plăcere ne străbăteau întreaga fiinţă. Dar cel mai surprinzător lucru a fost că am început să gândim la fel şi eram uluiţi că rosteam aceeaşi frază în acelaşi timp sau că făceam spontan aceleaşi gesturi, în aceeaşi fracţiune de secundă. Nu mai trăisem până atunci aşa ceva: erau adevărate stări de Graţie.

După acea experienţă, dragostea mea pentru iubitul meu a crescut continuu, s-a îmbogăţit şi ştiu că nu se va termina niciodată." *(S.M., 25 ani, Bucureşti)*

„Exact când sunt pe punctul de a atinge ejacularea, mă opresc, mă relaxez şi respir. Este ca şi cum m-aş abandona într-un orgasm fără ejaculare, practicând continenţa amoroasă. Uneori se resimte o contracţie plăcută la nivelul prostatei. Alteori simt această stare la nivelul organelor genitale, iar orgasmul este cu mult mai intens decât un orgasm cu ejaculare." *(anonim)*

„Încă de când eram adolescent aveam o energie sexuală foarte intensă care, deseori, ducea la o stare de frustrare foarte mare. După ce am citit mai mult, am început să cred că pentru a putea să-ţi controlezi energia erotică trebuia să fii ascet şi să locuieşti în peşteră timp de minimum 30 de ani, pentru a reuşi să controlezi energia sexuală. Apoi am învăţat despre continenţa sexuală

şi am început să o practic, am fost uimit că doar după 10 minute de concentrare asupra energiei sexuale, urmată de transmutarea şi sublimarea ei pe niveluri superioare ale fiinţei, simţeam deja furnicături de-a lungul coloanei vertebrale şi în zona capului. După câteva luni de practică a continenţei amoroase şi a tehnicilor pentru transmutarea şi sublimarea energiei pe nivelurile superioare ale fiinţei, am reuşit să-mi controlez excitaţia permanentă şi să elimin complet sentimentul de frustrare care m-a însoţit atâţia ani." *(anonim)*

„Redau acum o experienţă amoroasă de excepţie, trăită într-o noapte de început de octombrie. Continenţa amoroasă, iubirea profundă şi deschiderea mistică a inimii ne-au permis, mie şi iubitului meu, trăirea acestei experienţe speciale. Întâlnirea amoroasă s-a desfăşurat sub incidenţa *nitya*-ei a 7-a, cea care a marcat momentul naşterii mele.

În urmă cu câteva ore, consacrasem împreună cu iubitul meu roadele fuziunii amoroase Maestrului Spiritual şi derulasem deja o introducere erotică. Astfel încât, noaptea eram îmbrăţişaţi şi discutam, iar la un moment dat iubitul meu mă întreabă, glumind uşor: *De ce răsare Soarele?*

Întrebarea a rupt brusc ritmul normal al discuţiei şi, răspunzându-i, am intrat într-o stare profund romantică şi plină de savoare: „Soarele răsare pentru ca o amantă năzdrăvană să se întoarcă dimineaţa la soţul ei, Soarele răsare pentru ca bărbaţii să-şi amintească de propria natură... Soarele răsare pentru că-i place să apună. Cum ar putea apune dacă nu ar răsări?

Toate aceste detalii sunt necesare pentru o mai bună înţelegere a atmosferei subtile ce a permis amorsarea experienţei erotice ce a urmat.

Cuvintele şi ritmul melodic al vocii, privirea pe care o aveam în timp ce rosteam aceste vorbe au trezit în iubitul meu o stare de mister şi de dorinţă. Tensiunea polară şi atracţia dintre noi s-au accentuat până la frenezie. Mi-a

cuprins talia cu brațele și, privindu-l în ochi, simțeam cum dăruirea mea se amplifica, devenea o formă de dăruire feminină față de Eternul Masculin.

M-am lăsat cu capul ușor pe spate, el venind deasupra mea, și am început să fac amor oral (timp de zeci de minute). Adânc, intens și senzual. Era o compatibilitate perfectă între gustul fluidelor lui de lubrefiere și saliva mea. În unele momente deschideam simultan ochii și ne priveam.

Starea de continență amoroasă perfectă îi permitea menținerea continuă a stării de erecție. Dimensiunea masculină a inimii lui se obiectiva în fiecare gest pe care-l făcea, în fiecare mișcare de pătrundere și retragere alternantă în interiorul gurii mele.

Fericirea lăuntrică o trăiam în cascadă, în fiecare celulă resimțeam această stare de împlinire polară. Relaxarea din zona gâtului meu și starea mea de dăruire frenetică în fața Eternului Masculin a permis pătrunderea extrem de adâncă a *lingam*-ului său.

Deși nu făcusem decât amor oral, fluide fierbinți îmi umpleau *yoni*-ul, iar starea de frenezie erotică și de abandon mistic, raportarea la Supremul El se manifestau în simultaneitate.

Ulterior, penetrarea propriu-zisă a *yoni*-ului meu mi-a generat o stare de beatitudine greu de descris în cuvinte. Iubitul meu era interiorizat, viril, capabil să stăpânească această avalanșă energetică și să se pună în acord subtil cu inima Lui.

La un moment dat, în derularea amoroasă într-o postură în picioare, fiind cu spatele la iubitul meu, întrega mea atenție s-a îndreptat în zona inimii. Toate senzațiile din corp reverberau în inimă de mii de ori mai accentuat ca până în acel moment... am trăit atunci sentimentul clar că sunt fără început și fără de sfârșit, că sunt infinită, că sunt întregul Univers." *(D. N., Bucureşti)*

„În timpul unei fuziuni amoroase foarte intense cu iubitul meu, după o serie de orgasme de diferite intensități, am trăit un orgasm cu totul diferit ca durată și intensitate, în care m-am perceput ca fiind alcătuită din lumină și cum din *yoni*-ul meu se „năștеau" toate cele care există în acest Univers; am avut inclusiv percepția faptului că iubitul meu era creat din *yoni*-ul meu. Simțeam cum raze de lumină îmi ies prin palme, tălpi, cap, gură, *yoni*... mă percepeam ca fiind foarte mare, foarte expansionată, ca și când eu cuprindeam întregul Univers și tot ceea ce există în el, eram Mama acestei Creații..." *(C. M., Bucureşti)*

„În noaptea de *MAHASHIVARATRI* am fuzionat amoros cu iubitul meu, pe care l-am transfigurat ca fiind însuși *SHIVA*.

Valuri de iubire îmi inundau ființa și am perceput foarte clar că acea fuziune amoroasă „atinge"ceva foarte intim și subtil din ființa mea, situat în zona inimii, în *ANAHATA CHAKRA*. Am perceput atunci iubirea dintre noi ca fiind ceva vechi, deja cunoscut, care angrena și era „motorul" acelei fuziuni amoroase. Simțeam că îi îmbrățișez sufletul. Mi-era atât de drag! Atingerea lui făcea ca inima să-mi fie inundată de iubire, mai ales atunci când mă raportam la *SHIVA*. Îi mulțumeam lui Dumnezeu din tot sufletul pentru această fuziune amoroasă la care luam parte în noaptea Revelațiilor Divine, *MAHASHIVARATRI*.

La un moment dat, m-a cuprins o stare de umilință profundă... mă simțeam atât de mică în fața măreției lui Dumnezeu. Cu cât îi mulțumeam Lui mai mult, cu atât starea de umilință creștea și începea să apară dorul de Dumnezeu. Am înțeles că El s-a întrupat în iubitul meu, că mă strângea în brațe, mă iubea și fuziona amoros cu mine. Mi-era din ce în ce mai dor de Dumnezeu și am simțit că El este cu mine. Am înțeles expresia: *„Coboară-te și astfel te vei înălța"*; cu cât eram mai umilă, iubirea față de El creștea și simțeam că mă înalță și mă duce la Ceruri. Toată ființa mea era dinamizată, iar energia amoroasă se sublima spontan în *ANAHATA CHAKRA*. Trăiam revelația iubirii lui Dumnezeu în mine." *(A. M. Z., Cluj)*

„O fuziune amoroasă de excepție mi-a oferit bucuria experimentării stării de Mamă Divină, dublată de trăirea comuniunii cu Dumnezeu Tatăl. Aveam acces la realitatea Lui, totul era dincolo de gând sau alte concepte limitatoare de acest gen. Mă simțeam foarte feminină, eram *Femeia* însăși, *Sursa* din care se nasc toate universurile. Toate aceste trăiri sublime se desfășurau pe fondul trezirii energiei *Kundalini* în ființa mea. Trăiam o stare copleșitoare de dor de Dumnezeu..." *(C. M., București)*

"Iubitul meu practică continența de 10 ani foarte riguros și are o mare putere de sublimare.

Ca urmare, atunci când facem dragoste și eu sunt în perioada menstruației, după ce încheiem fuziunea amoroasă, menstruația mea este total sublimată, chiar dacă începuse doar de câteva ore sau de o zi. Acest fenomen de sublimare este corelat cu posturile amoroase pentru dinamizarea centrilor de forță.

Starea de efervescență și atracția amoroasă dintre noi se intensifică și de asemenea starea de profundă fuziune sufletească, psihică și mentală se amplifică foarte mult în aceste momente." *(anonimă)*

„Eram angrenată în jocul amoros cu iubitul meu de mai mult timp când, printr-o divină inspiraţie, iubitul meu a început să-mi sărute *yoni*-ul şi să-l adore într-un mod foarte transfigurator şi în acelaşi timp foarte tandru şi iubitor.

În acel moment, corpul meu a rămas imobil şi, deşi îmi percepeam în continuare forma corpului subtil, am simţit cum devin din ce în ce mai mare şi dobândesc dimensiuni colosale. *Yoni*-ul meu era acum ca o imensă poartă pe unde ieşeau fluide energetice care ar fi putut hrăni universuri. Îl simţeam pe iubitul meu ca pe un copil care se hrănea cu aceste energii şi care adora locul sacru prin care el însuşi se născuse.

Era copilul care se juca cu mama lui, chiar dacă într-un mod erotic. Odată cu creşterea stării de excitaţie amoroasă pe care o simţeam, iubitul meu redevenea din copil, iubit.

Am început din nou să ne iubim frenetic, dar acum în spaţii mult mai vaste. În inima mea se contura întrebarea: *„Cine eşti tu, de fapt, de te iubesc atât de mult?"* Şopteam cu o imensă stare de dor această întrebare, simţeam că iubesc ceva care este dincolo de această comuniune a sufletelor noastre.

Răspunsul pe care Dumnezeu mi l-a dăruit atunci într-un mod mirific a fost conştientizarea faptului că, iubindu-l pe iubitul meu, mă iubesc de fapt pe mine, adică ceea ce iubesc în el se află şi în mine şi acest ceva nu este altceva decât sublima Lumină a lui Dumnezeu. Lacrimi de fericire, de regăsire, îmi curgeau neîncetat, iar totul nu era decât El." *(anonimă)*

„La un moment dat, în timpul unei fuziuni amoroase cu continenţă, am simţit o dilatare foarte mare la nivelul vaginului şi am simţit ca şi cum iubitul meu ar fi intrat în corpul meu complet, mai întâi cu capul, apoi cu tot corpul.

Am simţit o stare de unitate, de contopire atât la nivelul sufletului, cât şi la nivel mental. Trăiam o stare de vid şi de neutralitate.

Altădată, pe fondul acestei stări de vid, am simțit o dilatare foarte mare la nivelul vaginului, care devenise precum *yoni*-ul cosmic al lui *Shakti*. În corpul meu fremătau oceane și mări, simțeam o forță și o energie infinite. Atunci mi s-a exemplificat starea de *Shakti* care creează mări, oceane, universuri." *(anonimă)*

„Într-o fuziune amoroasă cu continență, am avut revelația procesului de sublimare a energiei amoroase care poate declanșa stări copleșitoare, net superioare stării de plăcere erotică.

Făceam dragoste în postura care dinamizează *ANAHATA CHAKRA* și, deoarece iubitul meu era foarte excitat și efervescent, ajunsesem la un moment dat să simt că iau foc la nivelul zonei vaginale. Aproape că nu mai puteam suporta. I-am zis iubitului meu aceasta și el, inspirat, mi-a spus să-mi ridic energiile în *SAHASRARA*, punându-mi mâna pe cap. Actul amoros a continuat, dar starea mea s-a transformat ca prin farmec într-o stare de orgasm și extaz copleșitor, trăit cu întreaga ființă. Simțeam de asemenea o energizare și lumină inefabilă în zona capului - corelată cu o stare de aspirație și dăruire către Dumnezeu. Menționez că stările cele mai împlinitoare și ample de orgasm le-am avut când m-am raportat și am reușit să canalizez energia către centrii superiori de forță.

Într-o altă fuziune amoroasă cu continență, iubitul mi-a spus la un moment dat că simte că se încarcă cu forță la fiecare penetrare pe care o realizează. Aceasta mi-a declanșat spontan o stare de iubire și dăruire plenară, care a fost însoțită și de un orgasm copleșitor. Simțeam cum prin mine coboară susținerea și Grația lui Dumnezeu.

În timpul unei alte fuziuni amoroase, mă simțeam într-o formă deosebită, fizic și vital. Fuziunea amoroasă cu continență a fost plină de transfigurare, mă simțeam dilatată și iubită și am avut multe stări de orgasm. Simțeam cum sunt contopită cu natura, cu frumusețea, cu ploaia de afară. Și înăuntrul meu era o „ploaie" de grație, de alb strălucitor. Trăiam în mine misterul și inefabilul naturii.

La un moment dat, îmi amintesc că în poziția amoroasă care activează *VISHUDDHA CHAKRA*, am fost foarte dinamizată erotic de către iubitul meu. S-a declanșat atunci o stare excepțională în care am simțit nevoia să rostesc lăuntric, cu toată puterea ființei mele: *SUNT FEMEIE!* Atunci s-au manifestat faimoasele secreții, *KALA*-urile, pe care apoi le-am asimilat și prin amor oral, iar starea deosebit de elevată, de împlinire a continuat zile în șir, în avalanșă." *(Cristina P., 27 ani, București)*

„Perioada care a precedat extraordinara experienţă pe care o voi relata în continuare a fost marcată pentru mine de o preocupare intensă de înţelegere în profunzime şi de integrare a sacrului în amorul transfigurator. Ca urmare a acestei preocupări, am urmărit să abordez fuziunile amoroase cu o stare profundă de transfigurare şi de sacralitate. De asemenea, în acea perioadă făceam dragoste cu iubita mea mai ales în posturile amoroase care dinamizează centrii de forţă *Manipura Chakra* şi *Ajna Chakra*.

În timpul unui joc amoros cu continenţă, am intrat la un moment dat într-o stare de orgasm fără descărcare, pe care o percepeam simultan la nivelul lui *Muladhara Chakra* şi *Swadhistana Chakra*. Acest dublu orgasm era o stare de plăcere de o intensitate extraordinar de mare, cum nu mai trăisem sau îmi imaginasem vreodată. Întreaga mea atenţie s-a focalizat instantaneu pentru a sublima colosala energie apărută în starea de orgasm. Trebuie să precizez faptul că realizez întotdeauna continenţa amoroasă destul de uşor şi în plus practic zilnic, de ani de zile, cel puţin o oră şi jumătate de exerciţii de *Hatha Yoga* pentru transmutarea potenţialului sexual şi sublimarea energiei amoroase. Am remarcat atunci că, deşi procesele de trasmutare şi sublimare acţionau din plin, energia respectivă creştea într-un ritm ameţitor.

De obicei sunt foarte atent la iubita mea şi la trăirile sale, dar trebuie să recunosc că atunci eram complet bulversat, blocat de ceea ce mi se petrecea şi de aceea m-am focalizat doar asupra propriilor mele trăiri.

Am devenit complet imobil şi m-am avântat cu elan spre ceea ce intuiam că era cel mai înalt aspect din fiinţa mea. Simţeam cum în mine se trezise „ceva", o energie misterioasă extraordinar de puternică şi de intensă, caracterizată de un travaliu neobosit şi neîntrerupt, ceva care creştea continuu. Pe fondul stării de imobilitate, am simţit totodată trezirea unei Voinţe colosale, foarte profunde, care m-a îndreptat cu toată fiinţa mea către Dumnezeu (nu era vorba de o imagine convenţională sau sentimentală a lui Dumnezeu, ci de un aspect extraordinar de energic, puternic şi în acelaşi timp foarte prezent şi viu).

Imediat după aceea am fost absorbit într-un spaţiu misterios, în care era în plină desfăşurare şi expansiune „ceva" asemănător unei galaxii, extarordinar de luminoase, al cărei focar central era imens şi de asemenea extraordinar de luminos. În tot acest interval de timp, mintea mea nu mai funcţiona deloc, fiind complet dizolvată în manifestarea Voinţei extraordinare despre care am amintit mai sus - deci nu aveam nici un fel de gânduri despre ceea ce se petrecea cu mine. Starea a durat aproximativ 15 minute, după cum am dedus ulterior, căci trăirea timpului la nivelul acela cosmic era complet diferită.

După această contemplare interioară foarte clară si elocventă, am simţit cum revin la percepţiile corpului fizic şi am constatat că eram în continuare

într-o copleşitoare stare de orgasm continuu fără descărcare, singura mea preocupare fiind în această situaţie aceea de a sublima colosala energie. Am perceput de asemenea foarte clar un fel de coloană de foc, urcând pe coloana vertebrală, dar în plan subtil, până la nivelul lui *Manipura Chakra*. Atunci am înţeles că am experimentat trezirea energiei *Kundalini* şi ridicarea ei în Manipura Chakra.

Iubita mea trăia şi ea o stare de orgasm însoţită de trezirea lui *Kundalini*, dar mai puţin intensă.

Nu am mai putut continua fuziunea amoroasă, datorită intensităţii stării de orgasm care părea să se amplifice. Chiar prezenţa iubitei mele făcea să crească intensitatea trăirilor mele, şi de aceea pentru a depăşi momentul ne-am retras fiecare în altă cameră (aşa încât distanţa fizică dintre noi să fie cât mai mare posibil în situaţia respectivă, deoarece atunci, datorită trăirilor pe care le aveam, nu am fi putut nici unul dintre noi să plecăm de acasă pentru a realiza efectul de avalanşă).

Am trecut la realizarea tehnicilor de sublimare: în primul rând m-am aşezat în *Shirshasana* cu speranţa regăsirii „normalului", însă corpul îmi vibra foarte puternic şi nu am putut să rămân în această poziţie mai mult de câteva minute. Am coborât foarte nedumerit şi m-am apucat sa fac *Nauli Kriya* (tehnică pe care atunci am apreciat-o foarte mult, deoarece mi-a fost de un real folos).

Trebuie să precizez că în acele momente nu ştiam ce se petrecuse cu mine şi nici ce ar putea urma. În loc să apreciez valoarea spirituală extraordinară a experienţei, eu eram zguduit de faptul că nu reuşeam să controlez energiile, şi desigur eram lezat în orgoliul meu, deoarece continenţa sexuală era principalul obiectiv al practicii mele *HathaYoga*. Am realizat mai multe ore la rând *Nauli Kriya* până când am reuşit să-mi recapăt cât de cât încrederea în mine.

Cu toate acestea, energiei respective nu prea părea să-i „pese" de mine - ea mă absorbea atunci când vroia ea din lumea fizică şi de la percepţiile fizice, de la gândurile mele curente, proiectându-mă în lumea interioară, care devenea atunci mai reală decât cea fizică. Eram totodată confruntat cu o stare de panică (reacţie tipică a ego-ului) în legătură cu ce o să se petreacă cu mine, deoarece devenise evident pentru mine ca nu mai eram eu „şeful", să fac ce vreau şi când vreau, să mă gândesc la ce vreau eu. Totul devenise altfel.

Starea de orgasm era foarte intensă şi părea interminabilă... (mi-am amintit de povestirea cu discipolul lui Ramakrishna care nu a mai suportat să rămână în *Samadhi* şi reacţia lui egotică îmi părea în acele momente uşor de înţeles şi nu foarte ruşinoasă, ca atunci când citisem cartea respectivă).

Efectele acestei experienţe extraordinare s-au menţinut foarte mult timp după aceea şi practic mi-au transformat întreaga viaţă, precum şi percepţiile şi modul de înţelegere al iubirii şi al relaţiei cu iubita mea. Interacţiunea aurică cu iubita mea devenise cu totul neaşteptată. Trebuie să recunosc că anumite gesturi pline de armonie ale iubitei mele, contemplarea chipului ei sau a degetelor sale de la mână şi altele asemenea le percepeam ca fiind pline de mister şi declanşau în mine neobosite stări de orgasm. După un timp, asemenea trăiri au început să apară simultan şi la iubita mea, aşa că deveniseră curente situaţiile în care amândoi trăiam stări de orgasm, fără ca mai înainte să ne fi atins măcar - era suficient să ne privim în ochi.

Stările acestea s-au menţinut la o intensitate foarte mare pentru o perioadă de 3 zile, timp în care nu ne-am mai angrenat în nici o fuziune amoroasă (dată fiind situaţia nouă în care mă aflam) şi în această perioadă am urmărit să fim la o oarecare distanţa fizică unul de altul, locuind în camere separate. Stările au continuat şi după această perioadă, dar la o intensitate mai suportabilă.

După ce am reînceput sa fac dragoste cu iubita mea, în timpul fuziunilor amoroase au început să apară foarte multe stări si senzaţii noi: în primul rând, se produceau anumite purificări ale subconştientului meu, acestea manifestându-se la modul că nu puteam sublima energia amoroasă dacă îmi apăreau gânduri egotice, impure sau adoptam interior atitudini dizarmonioase, lipsite de o anumită stare de sacralitate. Pe acestea (gândurile sau atitudinile dizarmonioase) nu le generam eu în mod conştient, ci pur şi simplu mă trezeam cu ele apărând ca din senin. Mi-am dat seama mai târziu că ele proveneau din subconştientul meu, unde probabil fuseseră captate în alte existenţe sau din

filmele ori din scenele erotice pe care le văzusem în această viaţă.

Aici este cazul să remarc că majoritatea filmelor erotice difuzate în prezent sunt pline de dizarmonii, dublate de trăiri de orgoliu (de genul că bărbatul vrea să-i arate femeii cât de grozav, de «vedetă» este el, sau femeia vrea să-i arate bărbatului cât este ea de «fatală» etc), ceea ce face ca interacţiunile amoroase ale unor asemenea personaje să fie dublate de veritabile lupte de orgolii si egoisme. Când mi-am început viaţa amoroasă nu avusesem şansa să găsesc cărţi, lucrări sau filme erotice pline de transfigurare despre amorul extatic cu continenţă, aşa că am colectat ceea ce era disponibil şi aşa se explică faptul că adunasem o cantitate impresionabilă de mizerii.

Revenind acum la purificările care se produceau în fiinţa mea, a trebuit să învăţ totul de la capăt: esenţiale erau scopul, atitudinea, semnificaţia, gândurile şi modul în care făceam gesturile si mişcările jocului amoros. A fost o foarte necesară perioadă în care simt că am reînvăţat să fac dragoste, de data aceasta pe un fond profund transfigurator şi spiritual. În acea perioadă, venind la o distanţă de câţiva metri de iubita mea sau intrarea ei în câmpul meu vizual îmi genera stări de orgasm prelungit, fără descărcare şi energia se sublima doar atunci când adoptam o atitudine transfiguratoare, în care totul devenea sacru. Practic nu aveam încotro: dacă în timpul unor asemenea trăiri apărea un gând sau o atitudine de orgoliu (este vorba aici de orgoliul tipic masculin, tradus într-o închipuită putere a bărbatului asupra femeii de a-i induce stări de orgasm şi ce grozav este el din această pricină), energia se bloca la nivelul organelor genitale, acumulându-se ameninţător de repede şi de multă, apărând stări de nesuportat. Iubita mea a trebuit să aibă o răbdare colosală cu mine pentru că tam-nesam eram asaltat de zaţuri şi mizerii ale subconştientului, care trebuiau înlocuite cu atitudini şi stări divin transfiguratoare.

De asemenea, stările de orgasm simultan, pe care le trăiam împreună, au făcut ca iubirea noastră să se aprofundeze foarte mult, să devenim chiar mult mai apropiaţi decât eram înainte, să ne intuim reciproc stările, gândurile şi trăirile. Pentru fiecare dintre noi au început să apară trăiri excepţionale care ne indicau trezirea în propria fiinţă a aspectelor polar opuse, deci o apropierea de starea androginală." *(anonim)*

„În viaţa mea a apărut o fiinţă care pentru mine întruchipează toate calităţile pe care Mama Divină, Supremul Principiu Feminin, *Shakti*, le-ar putea sădi într-o femeie. Această apariţie extraordinară mi-a fost anunţată cu câteva zile înainte, sub forma unui vis pe care mi l-a trimis Mama Divină. Împreună cu această minunată fiinţă am cunoscut apoi ce înseamnă cu adevărat fuziunea amoroasă cu continenţă. Pot să spun că în comparaţie cu actul sexual

cu descărcarea potenţialului sexual pe care îl practică oamenii în general, fuziunea amoroasă cu continenţă aduce cu sine o împlinire infinit mai mare.

Relaţia cu fiinţa iubită este îmbogăţită şi aprofundată prin trezirea unei iubiri din ce în ce mai mari, mai arzătoare şi mai plenare, iar comuniunea cu ea tinde să devină totală, lucruri care nu apar în cazul practicării amorului fără continenţă. Eu cred că cel care a realizat chiar şi o singură dată o fuziune amoroasă cu continenţă nu va mai dori niciodată să facă dragoste altfel. Continenţa aduce cu sine o armonie lăuntrică şi o împlinire fără de care fiinţa nu poate trăi cu adevărat o stare de fericire durabilă." *(C.T., Bucureşti)*

„Am făcut dragoste cu continenţă cu iubita mea într-o stare de forţă pe care o simţeam venind de sus, din înălţimile conştiinţei, unită cu o forţă care urca de jos, parcă din străfundurile cele mai dense ale materiei. Pe măsură ce urca, forţa de jos se rafina, devenea transparentă şi sfârşea prin a deveni una cu forţa care cobora de sus. Cele două forţe se generau reciproc şi se susţineau una pe cealaltă.

A doua zi, fiind pe stradă, m-a cuprins în mod spontan o căldură foarte intensă, care s-a transformat rapid într-o stare de expansiune a conştiinţei la dimensiuni de zeci de metri. Trupul îmi era cuprins de o stare de efervescenţă; simţeam în interior o putere pe care nu o mai cunoscusem, ca o reflexie a Atotputerniciei lui Dumnezeu.

Sentimentul era deosebit de intens, dar totodată rafinat, şi îmi umplea sufletul. Starea de plenitudine sufletească şi de gigantică putere m-a făcut să realizez că aş putea face aproape orice aş vrea: să zbor, să mut obiectele, să destram norii, să fac oraşul să se învârtă. Şi totuşi, n-am făcut nimic, pentru că această putere liniştită şi totodată efervescentă îmi „spunea" că toate sunt exact aşa cum trebuie să fie. Realizez acum, scriind aceste rânduri, că trăiam la scară redusă, starea de Atotputernicie Divină a Celui care permanent susţine Creaţia şi totuşi rămâne într-un fel în afara ei, contemplând-o." *(F.U., 31 ani, medic, Bucureşti)*

„În timpul unei fuziuni amoroase cu transfigurare şi continenţă am avut o trăire prin care mi s-a revelat modul în care erosul poate fi un punct de plecare, o cale de acces către acel mister pe care-l numim „Dumnezeu". Starea pe care o experimentam atunci nu mai avea nici o legătură cu erosul, era mai degrabă o rugăciune sau o invocaţie către Dumnezeu.

La un moment dat am simţit cum corpul fizic parcă mi s-a dizolvat în aerul înconjurător. Nu mă mai simţeam legată de pământ; era o stare de imponderabilitate, de plutire foarte plăcută într-un ocean de energie calmă,

senină. Mi-am simţit sufletul invadat de o stare de beatitudine atât de profundă, încât devenisem beatitudinea însăşi. Simţeam că toate lucrurile pe care le făceam în mod obişnuit ca fiinţă limitată erau inutile. În acea stare nu mai era necesar să gândesc, să respir, să mă mişc, nu mai era necesar să fac nimic, ci pur şi simplu să exist în acea beatitudine fără sfârşit. Cred că în acel moment experimentam starea de resorbţie în Vidul Beatific Creator. Era atât de reconfortant şi de liniştitor să nu mai trebuiască să faci absolut nimic, ci pur şi simplu să fii beatitudinea însăşi. Totul era atât de calm, de stabil, încât simţeam că aş fi putut rămâne în acea stare ani de zile. Timpul nu mai conta sau, mai bine-zis, nu mai exista.

La un moment dat, m-am simţit cuprinsă într-un vârtej din ce în ce mai rapid care se îndrepta către o lumină orbitoare. Simţeam cum acea lumină alb strălucitoare mă atrage ca un magnet, din ce în ce mai repede. Am auzit din acea lumină glasul lui Dumnezeu, chemându-mă: „*Vino la Mine! Vino la Mine!*" şi am simţit cum inima mi se deschide şi fuzionează cu acea lumină intens strălucitoare. Am izbucnit în plâns! Mi-era dor de acea lumină, de acel vid imens, de acea stare de non-existenţă în beatitudine. Aş fi vrut să nu mai plec niciodată de acolo...

Această stare mi-a transformat total concepţia despre eros şi ulterior trăirile mele amoroase s-au aprofundat foarte mult.

Acum ştiu care e scopul, ştiu spre ce trebuie să tind. Am înţeles că fuziunea amoroasă cu continenţă şi transfigurare te ajută să transcenzi cel mai uşor planul fizic şi că prin iubire şi dăruire te poţi înălţa la cele mai intense stări de aspiraţie şi dor de Dumnezeu. Am simţit că eu şi iubitul meu nu suntem doar corpuri fizice, ci două suflete care fuzionează, dăruindu-se unul celuilalt. Marele secret este că prin aceasta ele de fapt se dăruiesc şi fuzionează cu Dumnezeu." *(A.C., 25 ani, Bucureşti)*

Iată o altă relatare a rezultatelor obţinute prin practica continenţei sexuale:

"-De când practici amorul tantric transfigurator cu continenţă?

-De 14 ani, adică de la „venerabila" vârstă de 24 de ani, astfel încât l-am asimilat şi este deja de mult timp un fel de a fi şi de a trăi şi nu doar o tehnică sau o simplă practică.

Acum calea este deja deschisă, bătută, există persoane care la 15-16 ani şi-au început viaţa amoroasă practicând continenţa amoroasă şi au continuat-o aşa, lucru care este, pe de-o parte, un mare câştig: aceste fiinţe privilegiate nu au trecut prin toate eşecurile şi suferinţele prin care au trecut cei ca mine. Pe de altă parte însă, eu am beneficiat de un alt mare privilegiu: experienţa, posibilitatea de a compara amorul „obişnuit" cu această formă sublimă de amor, iar când ai şi celălalt termen al comparaţiei este mult mai greu să nu alegi ceea ce trebuie, pentru că deţii cea mai completă cunoaştere posibilă.

-Cum ai aflat despre amorul tantric transfigurator cu continenţă?

-Aveam un cerc de prieteni mai mari care erau pasionaţi de paranormal, de astrologie, de yoga, de tantrism. Asta era prin 1981, aveam 16 ani.

Unul dintre aceşti prieteni era şi mai este o personalitate în muzica pop, dar nu vreau să-i divulg numele, el practica deja yoga sub îndrumarea competentă a unui mare yoghin şi ne povestea diverse lucruri extraordinare de la cursul de yoga, lucruri care evidenţiau puterea ocultă excepţională şi competenţa lui G. în acest domeniu. Omul acela avea o strălucire misterioasă care mă fascina, însă de-abia târziu, după ce mi-am cunoscut maestrul, am putut să identific sursa acelui farmec.

Din păcate, după un an, în 1982, când în urma evaluării vieţii mele de până atunci şi a nemulţumirii m-am hotărât să-l întreb mai multe şi chiar să-l rog să mă ia cu el la cursul de yoga, răspunsul lui m-a şocat: mi-a spus că deocamdată este bine să uit despre tot, pentru că momentul nu este deloc favorabil pentru asta, G. fusese arestat şi se afla la închisoare (nu mă aşteptam ca cineva să fie închis pentru yoga)... aşa că a mai durat ceva timp şi căutare.

Dacă aş fi reacţionat mai prompt, probabil că m-aş fi sincronizat, începând practica yoga la 16 ani, nu la 24 şi aş fi ajuns aici mult mai devreme şi mai uşor, dar am învăţat ceva: ***este foarte important să reacţionezi prompt la oportunităţi şi să nu eziţi, pentru că odată pierdută o ocazie nu se ştie când o vei avea pe a doua, poate peste un an, poate peste cinci, poate prea târziu sau poate niciodată în această existenţă.***

A trebuit să treacă şapte ani până am găsit ceea ce căutam, dar „terenul" era pregătit, citeam, practicam arte marţiale urmărind să-mi conştientizez structurile subtile energetice, studiasem Tao Te King de Lao Tse. Am ajuns

la cursul de yoga prin intermediul unui alt mare prieten pe care l-am întâlnit atunci. Se pare că venise din nou momentul, **iar de data asta nu l-am mai ratat.**

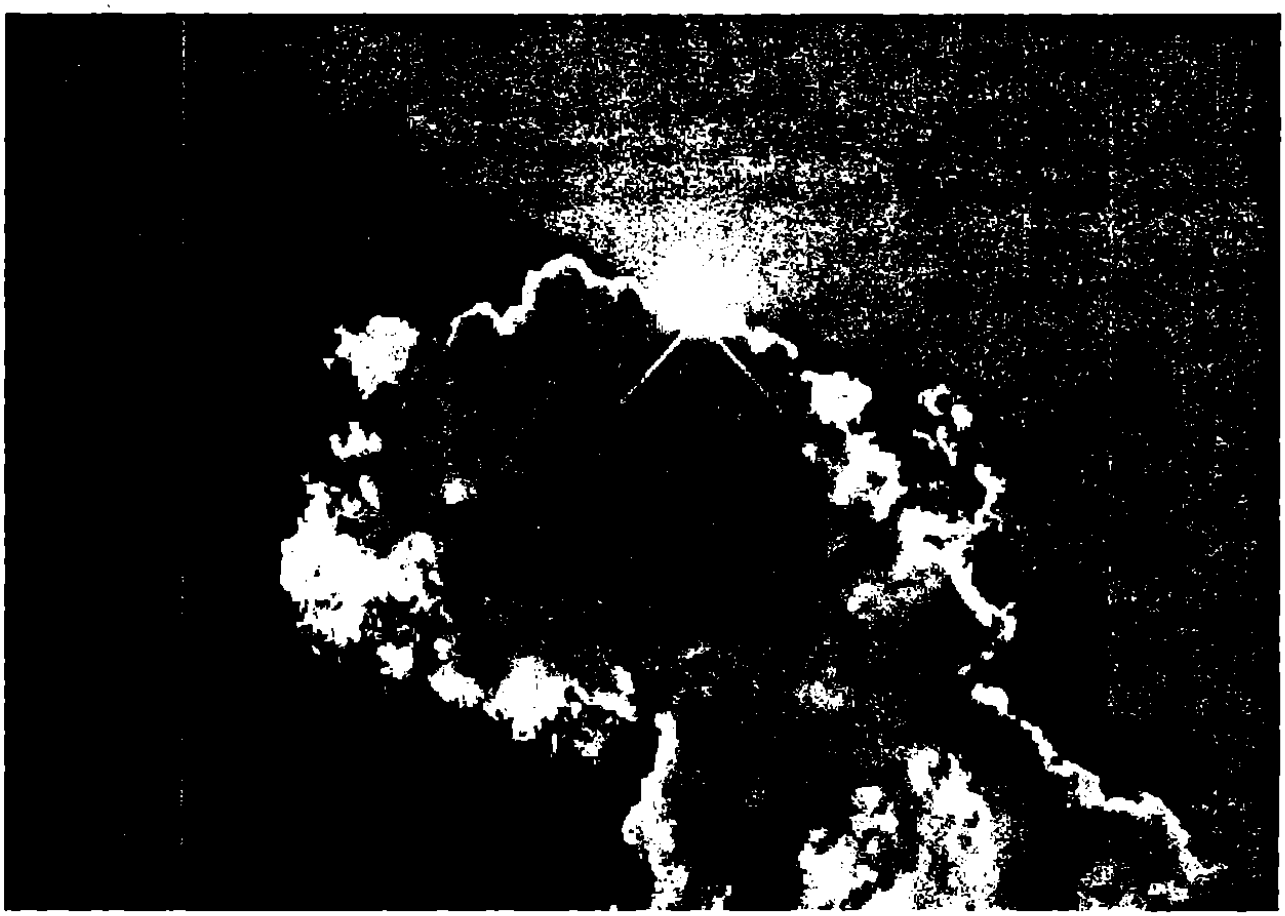
- Ce te-a determinat să începi să practici amorul tantric transfigurator cu continenţă?

- Tot ceea ce s-a petrecut în viaţa mea bun sau rău m-a condus aici. Aş putea să scriu cel puţin un roman, mi-am trăit intens şi tumultuos tinereţea, am fost o răzvrătită, nu am vrut să intru de bună voie în „laţul" auriu pe care societatea mi-l întindea cu „generozitate", simţeam instinctiv că mă sufocă, am făcut parte dintre „cărămizile refractare" ale „construcţiei".

Multe lucruri nu erau aşa cum simţeam eu că trebuie să fie, inclusiv viaţa mea amoroasă. Am ştiut şi am sperat că trebuie să existe ceva, o cale care să mă scoată din vârtejul cenuşiu şi fără noimă al vieţii de zi cu zi. Şi aceasta a fost yoga şi cu tot ceea ce m-a învăţat şi am transpus în viaţă, inclusiv amorul transfiguartor cu continenţă. Dar mai presus de orice, a fost un exemplul viu al unui om excepţional care mi-a devenit maestru, G.

-Simţeai viaţa ta cenuşie şi fără noimă?

-Nu, am avut adesea trăiri şi revelaţii spontane în care am simţit imensitatea universului şi când m-a speriat de moarte conştiinţa limitării şi vulnerabilităţii mele, a noastre ca specie în comparaţie cu măreţia şi forţa unei



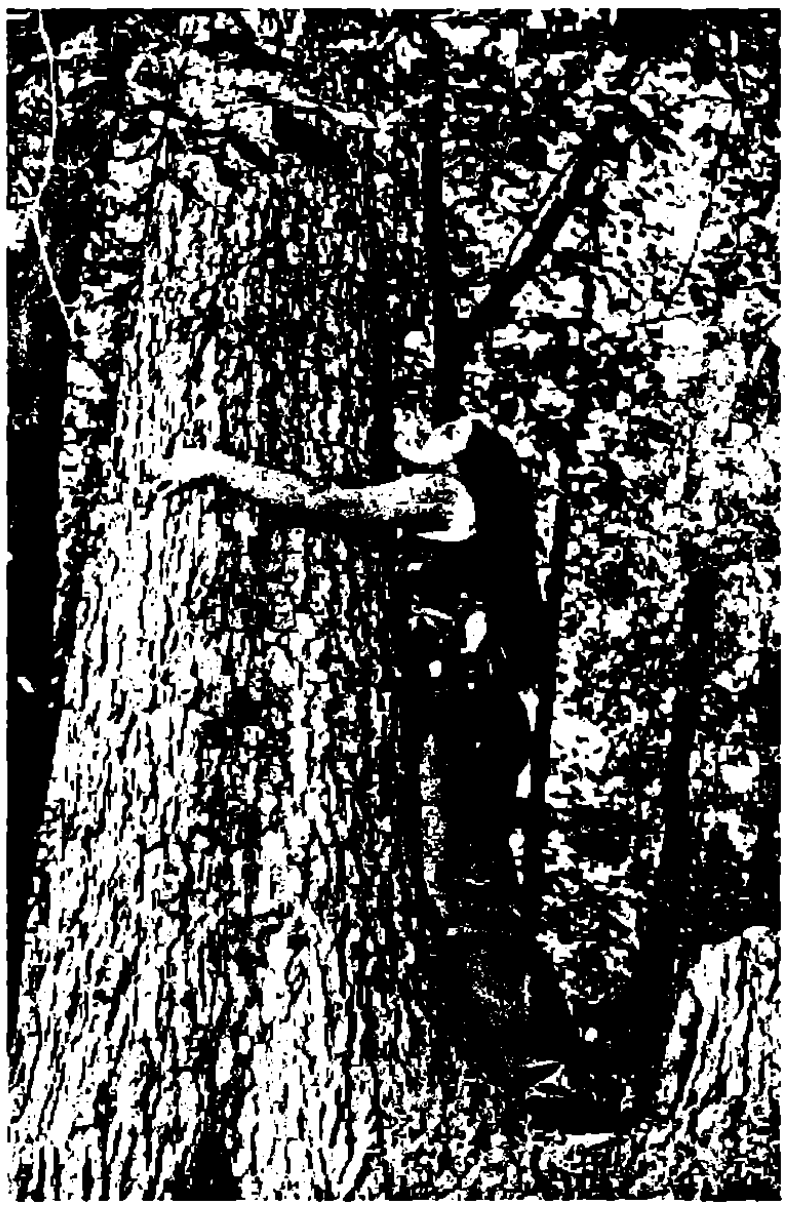
voinţe supreme, a unei puteri cosmice implacabile (m-am văzut măruntă ca o furnică).

Am simţit oceanul de energie primordială în care toate lucrurile coexistă separate doar în aparenţă, fiind susţinute de aceeaşi imensitate de fericire şi înţelepciune blândă.

Am trăit cu intensitate de multe ori, încă din copilărie, misterul fascinant al clipei prezente, liniştea plină de coerenţă a naturii, frumuseţea ei: farmecul şi protecţia ploii, lumina ireal de strălucitoare a cerului purpuriu la apus, viaţa secretă a nopţii, dezlănţuirea fascinantă a furtunii, admiraţia şi iubirea secretă pentru anumite fiinţe.

Mă fascina viaţa la ţară, în mijlocul naturii. Vedeam o lumină de un alb imaculat şi blândă inundând biserica în momentul culminant al slujbelor de duminică, în muzica clopotelor care creşteau solemnitatea momentului. Credeam că toţi o văd, dar acum ştiu că nu-i aşa.

Îmi plăcea să stau ore întregi singură în liniştea perfectă şi misterioasă a cimitirului răcoros şi plin de verdeaţă unde timpul are alt înţeles.



Erau bucăţi muzicale care îmi „paralizau" corpul şi îmi răvăşeau simţurile, făcându-mi lacrimile să tâşnească fără să înţeleg de ce.

Acestea sunt câteva din evenimentele importante care mi-au marcat profund viaţa, este comoara ascunsă care mă hrăneşte şi mă susţine. Consider că sunt singurele momente cu adevărat reale, în care mă regăsesc mai mult ca oricând, când totul devine posibil, magic.

Doar separarea de această Realitate mă face să simt lucrurile terne şi fără

noimă. Există abordări sterile ale vieţii care mă îndepărtează de adevărata viaţă, iar asta mă face să sufăr.

Într-o zi l-am întrebat pe un prieten care este artist dacă simte uneori astfel de lucruri. Mi-a mărturisit că le simte rar, dar le consideră ireale, fantezii ale minţii sale şi nu le acordă importanţă. Răspunsul lui m-a uimit şi m-a întristat, pentru că mi-am dat seama cât trebuie să-i fie de greu să trăiască o viaţă al cărei mister este marginalizat şi considerat ireal. Dar m-am consolat repede cu ideea misticilor creştini că ordinea lui Dumnezeu este nebunie în ochii oamenilor, iar ordinea umană este nebunie în ochii lui Dumnezeu.

- De ce G., maestrul spiritual?

-Când l-am întâlnit prima oară pe G., mi-a răspuns la trei întrebări. A fost pentru prima oară în viaţă când cineva mi-a dat răspunsuri satisfăcătoare la întrebările fundamentale care mă frământau. Erau coerente, logice, profunde, vii.

Apoi m-a ajutat în mod miraculos să-mi rezolv câteva probleme de sănătate. Pur şi simplu s-au rezolvat „de la sine" când i-am spus despre ele. A fost o intervenţie certă din partea lui pentru că problemele pe care le aveam nu erau deloc simple. Una dintre ele necesita intervenţie chirurgicală (o mai avusesem o dată) şi a cedat în ziua în care i-am spus despre ea, deşi logic nu avea cum, iar cealaltă a fost o criză de sciatică atroce care m-a ţinut trei zile continuu în genunchi fără somn, plângând. Durerea a diminuat considerabil când i-am telefonat şi m-a sfătuit ce să fac mai departe.

Mi-am dat seama apoi că ştie absolut tot ce gândesc, asta a fost cam şocant, dar m-am liniştit având în vedere calitatea sa umană.

Mi-a făcut şi multe „glume paranormale" prin care m-a ajutat să înţeleg foarte adânc şi direct cum stau lucrurile. Are un mare rafinament, uneori mi-a trebuit mult timp să-l înţeleg, iar înţelegerea s-a produs ca o revelaţie.

Nu l-am văzut niciodată făcând un rău şi nici nu l-am prins cu „mâţa-n sac" ca pe oricine altcineva.

Întotdeauna când am apelat la el pentru mine sau pentru prieteni m-a ajutat practic, dar mi-a arătat şi cum să mă descurc în multe direcţii singură, fără ajutorul cuiva. M-a impulsionat şi mi-a insuflat o mare încredere în propriile forţe, fiind pentru mine un exemplu permanent. M-a ajutat să-mi clarific mintea, să mă transform, să mă maturizez în moduri nebănuite. Doar o fiinţă care se află într-o intimă şi profundă comuniune cu viaţa poate acţiona cu o asemenea înţelepciune, forţă, consecvenţă şi coerenţă, urmând căile de nepătruns ale vieţii.

Dincolo de toate aceste fapte, cea mai mare fascinaţie mi-o trezeşte starea sa permanentă de spirit, contaminantă. Este greu de descris, trebuie să fii în

preajma lui, să-l cunoşti. În prezenţa sa simt cu uşurinţă o stare esenţială din care mă hrănesc şi pe care o regăsesc de fiecare dată la fel de proaspătă, de firească, de fermecătoare. E ca un izvor sublim. De data asta cuvintele sunt sărace pentru a exprima realitatea. Aş putea să o numesc vid creator, dar sigur s-ar găsi cineva pentru care acest lucru să aibă o semnificaţie diferită sau pur şi simplu să nu aibă nici o semnificaţie.

-Cum te-a ajutat să practici amorul transfigurator cu continenţă?

-Când l-am cunoscut, nu mai făceam amor de 8 luni şi hotărâsem să nu mai fac niciodată, de vreme ce asta nu corespundea tainicelor mele standarde. Ultima dată când făcusem amor cu iubitul meu de atunci, desigur fără continenţă, suferisem o puternică depresie inexplicabilă, generată de descărcarea sa de la final.

Mai târziu, G. mi-a explicat ce efecte dezastruoase fizice, psihice şi chiar spirituale are descărcarea energiei sexuale, mai ales dacă este frecventă, ca în cazul acela, iar eu am recunoscut toate simptomele.

La scurt timp după întâlnirea cu G. am avut un vis în care am fost iniţiată în amorul tantric de către o fiinţă masculină sublimă, imensă, de o mare frumuseţe şi forţă spirituală, perfect continentă care m-a făcut să simt aşa cum eu intuiam parţial că trebuie să fie să faci dragoste. Mai mult decât atât, am simţit atunci ascensiunea energiei fundamentale Kundalini, eram ca o „rachetă" care se înalţă cu repeziciune la o înălţime de neconceput şi nu se mai opreşte, senzaţiile asociate erau benefice dar şi uşor înfricoşătoare prin dimensiunea lor care depăşea cu mult limitele mele normale.

Nu a fost un vis obişnuit, avea o mare acurateţe, eram foarte conştientă şi l-am ţinut minte perfect, simţindu-i ecourile multe zile la rând. Chiar şi astăzi, după 14 ani este încă foarte viu în memoria mea. Atunci însă nu ştiam să fac diferenţa dintre un vis obişnuit şi o experienţă iniţiatică astrală.

A fost nevoie de cineva din grupul de prieteni din jurul maestrului să mă facă să înţeleg că nu a fost un vis obişnuit şi că dacă în plan astral am putut să simt aşa, putea fi similar pentru mine şi în plan fizic.

Înţelegând cum stau lucrurile şi la ce puteam ajunge, am îmbrăţişat această cale cu entuziasm şi recunoştinţă şi m-am străduit cu toată fiinţa să ajung la capătul ei. Uneori am fost purtată pe înălţimi de neconceput pentru mintea obişnuită. Apoi, în timp, am urmărit să reparcurg de fiecare dată acest drum cu toate persoanele iubite de mine.

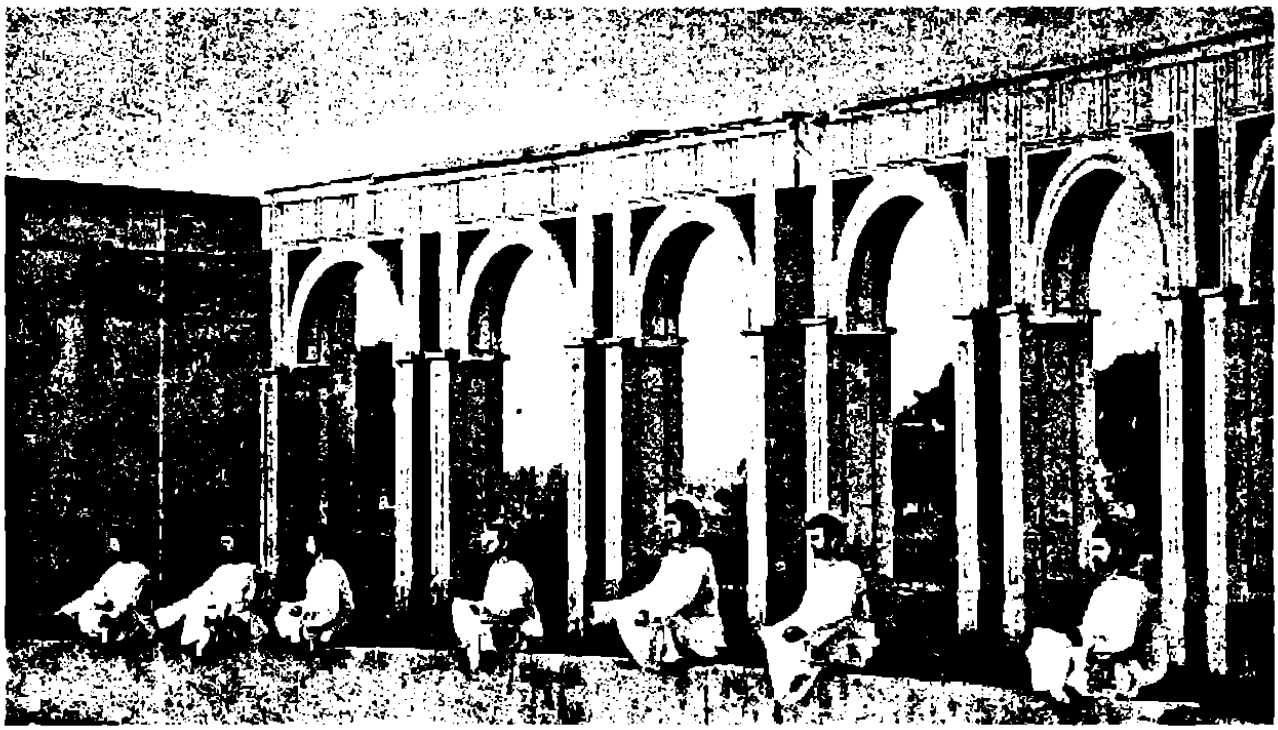
-Care a fost cea mai semnificativă experienţă tantrică pe care ai avut-o recent?

-Tantra nu este numai experienţă amoroasă. Pentru a ajunge să ai asemenea experienţe trebuie să faci eforturi susţinute. Trebuie să-ţi purifici trupul,

emoţiile şi mintea pentru ca ele să aibă transparenţa necesară faţă de fenomenele extrem de subtile şi vaste care alcătuiesc conştiinţa cosmică. Trebuie să ajungi să fii conştient, „treaz". În decursul unei meditaţii în care mintea mea era foarte focalizată asupra obiectului meditaţiei, cineva din apropierea mea a tuşit brusc foarte tare. Am simţit acel eveniment ca pe un val de energie care m-a „izbit". Mintea mea a fost pentru moment suspendată în vid. Apoi mi-am „văzut" mintea de „undeva" din afara ei cum analiza cu o incredibilă rapiditate senzaţia aceea (tusea), încercând să o recunoască. Totul s-a petrecut fulgerător şi totuşi, cumva, acele secvenţe temporale aveau pentru mine o anumită lentoare. Puteam să savurez simultan şi starea de vid, de parcă eram în două spaţii şi timpuri simultan. După ce am deschis ochii şi am început să mă mişc, vedeam totul altfel. Era o diferenţă calitativă netă. Ştiam că toate lucrurile din jur sunt forme fluide energetice al căror substrat real este vidul. Toate formele sunt create de minte. Lumea este aşa cum considerăm noi. Este suficient să modulezi altfel vibraţia unui lucru şi forma lui se modifică. Pentru asta este suficient să vrei şi să ştii. Experienţa respectivă era forte rafinată, astfel încât trebuia să mă mişc încet ca să nu o „acopăr" cu alte vibraţii grosiere. Am înţeles atunci că singurul lucru care ne împiedică sa fim mereu lucizi şi conştienţi este atenţia noastră.

-Ce beneficii ţi-a a dus amorul transfigurator cu continenţă?

-Beneficiile se ridică mult deasupra tuturor aşteptărilor şi aspiraţiilor pe care le-aş fi putut avea. Nu pot să vorbesc decât la superlativ, iar lumea nu m-ar crede pentru că oamenii nu sunt obişnuiţi cu atâta bine şi le este greu să-l accepte şi mai ales să-l suporte. Când ai stat atâta timp în „frig" şi dai de



„căldură", la început simţi că te sufocă. Ai nevoie de o perioadă de acomodare chiar şi cu binele.

Această cale este atât de complexă şi înaltă, încât din păcate chiar mulţi dintre cei care o practică nu o înţeleg încă decât parţial.

Este cert că unul dintre cele mai mari beneficii este faptul că mi-a transformat radical viaţa, iar în continuare ar trebui să spun, desigur, cum: ***dacă mă refer strict la amorul transfigurator cu continenţă trebuie să spun că pentru mine este unul dintre cele mai împlinitoare şi mai unificatoare lucruri pe care le pot realiza. Ceea ce urmăresc nu este o satisfacere sau plăcere obişnuită aşa cum se petrece în cazul amorului obişnuit, ci a fi una cu cel iubit în cele mai sublime aspecte, lucru care aduce cu sine şi o mare plăcere dar şi împlinirea celor mai adânci aspiraţii pe care sufletul meu le are. Este o ieşire din cotidian şi o pătrundere în esenţial. Recunosc în dorinţa mea de a mă uni cu cel iubit aspiraţia de a mă uni cu Dumnezeu, aşa cum îl simt eu în acel moment.***

Printre efectele ulterioare se numără regenerarea pe multe planuri, eficienţă mărită în tot ceea ce fac, mă simt completă şi unificată şi îi simt şi pe ceilalţi oameni la fel. Asta îi face pe oameni să se comporte cu mine diferit şi să se simtă foarte bine şi să fie la înălţime în prezenţa mea. Mă simt liberă şi independentă faţă de fiinţa iubită, dar în acelaşi timp recunoscătoare şi plină de solicitudine şi iubire faţă de ea. Preţuiesc mai mult viaţa şi fiinţele din jur. Simt că nimic nu este întâmplător, totul este coerent şi universul îmi vorbeşte prin fiecare lucru sau fiinţă, trebuie doar să fiu atentă pentru a înţelege mesajul său. Apare de asemenea şi o mai mare independenţă faţă de sexualitate.

În concluzie, pot afirma că acum, după toţi aceşti ani de practică a continenţei sexuale am ajuns să îi compătimesc pe cei pentru care sexualitatea mai este încă o chestiune cantitativă când este vorba de numărul de aventuri, dar clachează când se pune problema de a susţine o întâlnire amoroasă de minim două ore (incluzând bineînţeles aici şi preludiul şi postludiul), argumentând că se plictisesc. Asta arată o slabă participare afectivă din partea lor sau o participare unilaterală şi limitată. În fond amorul autentic este o artă şi ca orice artă nu se poate face fără eforturi susţinute, studiu, un real interes şi o continuă aspiraţie spre perfecţiune.

Viaţa este un întreg fascinant, iar sexualitatea este un aspect al său. Este ca atunci când este ziua ta de naştere sau este vacanţă, dar aceste evenimente foarte importante sunt o dată pe an. În rest este frumos să te bucuri de fiecare zi, pentru că altfel ai face o mare risipă de timp. Te poţi bucura mai mult de vacanţă, dacă ea este bine-meritată şi se produce după o perioadă de strădanii, eşecuri şi succese, decât dacă ai avea tot anul doar vacanţă. Pe de altă parte o vacanţă te pregăteşte pentru un nou an plin de sarcini şi dacă ea a fost reuşită, ecourile sale îţi vor lumina momentele dificile care urmează." (*I. K. -Bucureşti)*

„Am auzit despre continenţa sexuală, dar nu mă interesa. De fapt, nici nu prea pricepeam cum se producea separarea fenomenului de orgasm de cel de ejaculare. Eram, însă, interesat mai degrabă să combat aceste informaţii decât să am curiozitatea de a le pune in practică.

Prin toamnă m-am îndrăgostit de o femeie. La un moment dat au apărut nişte situaţii pe care nu le gândeam, dar constatam că îmi duc la îndeplinire dorinţa de a fi cât mai mult in preajma ei.

La un moment dat am început să ne petrecem câte o noapte pe săptămână împreună. Ne sărutam, ne mângâiam şi adormeam unul în braţele celuilalt. Situaţia mă punea la încercare căci îmi doream ceva mai mult. Tot timpul mă gândeam numai la ea şi abia aşteptam ziua (în continuare una singură pe săptămână) când puteam fi împreună.

Într-una din seri am început, ca de obicei, jocul amoros fără însă a ajunge la acele atingeri intime ale organelor sexuale. Din cauza excitaţiei şi a lipsei unei capacităţi de sublimare, în urma acestui joc, simţeam o durere constantă în zona testiculelor, care trecea doar în timpul somnului. Îmi amintesc cum într-o seară mă confruntam cu o astfel de situaţie şi mă simţeam oarecum jenat. Stăteam unul în braţele celuilat în genunchi, îmbrăţişaţi şi ne sărutam. La un moment dat am simţit în zona sexuală prezenţa unei sfere foarte dense de lumină. Aveam strania senzaţie că acea sfera s-a născut în corpul meu undeva în interior, la baza penisului. Avea cam 25-30 cm în diametru. Nu am

avut timp nici să fiu surprins, nici să mă sperii de acea prezență stranie, când în clipa următoare a început să urce prin abdomen, și s-a oprit în zona pieptului mărindu-și considerabil diametrul.

Nu-mi venea să cred ceea ce trăiam. Odată cu ascensiunea acelei sfere de lumină, durerea din zona testiculelor a dispărut brusc. Am simțit o puternică transpirație după care în prezența acelei sfere staționate acum la nivelul pieptului am avut o trăire deosebită, de iubire plină de liniște. De fapt, numesc acum acea trăire ca fiind iubire, căci în acea clipă nu am reușit decât să conștientizez o stare de bine absolut nouă, pe care nu o mai trăisem până la acel moment al vieții.

Tot zbuciumul meu și toată dorința de a avea un contact sexual cu acea femeie de care eram îndrăgostit, dispăruse și tot ceea ce simțeam era doar dorința de a-i transmite acea stare de bine pe care o trăiam pentru prima dată în această existență. Starea mă copleșea și, deși eram într-o continuă erecție, iubita mea a refuzat și în acea săptămână să facem dragoste, fără să îmi spună nimic altceva decât că nu e momentul. Cam după 15 minute, sfera a dispărut, starea însă a persistat până în zorii zilei, când am plecat la birou.

A mai trecut o săptămână, timp în care m-am tot gândit la ce mi s-a petrecut în acea noapte și la acea sfera neidentificată. Odată cu apariția ei au apărut noi semne ale cunoașterii, dar și noi semne de întrebare. Corpul meu despre care știam cam ceea ce învățasem la anatomie, avea părți despre care nu îmi spusese nimeni: în interior avea sfere de lumină!

Mai trecuse o săptămână. Eram iarăși cu iubita mea, de data aceasta mai hotărât ca oricând să facem dragoste. Ne-am întâlnit și am început jocul amoros. Ne mângâiam, ne sărutam și ne îmbrățișam cu pasiune și cu teama că timpul va trece prea repede și că nu apucăm să gustăm suficient de mult, unul din celălalt.

Îmi pregătisem la marginea patului prezervativul şi când am văzut că iubita mea nu are nici o reacţie adversă la acest gest al meu, am simţit că prind aripi.

La un moment dat am simţit cum îşi deschide picioarele şi cum penisul îmi aluneca uşor în vaginul ei fierbinte şi umed. Am început mişcările ample şi odată cu acestea starea de euforie creştea umplându-mi trupul cu plăcerea atât de cunoscută dar atât de greu de descris. Cam după 2-3 minute am simţit cum baza coloanei vertebrale devine din ce în ce mai fierbinte şi un jet de lumină îmi străbate coloana brusc, până în creştetul capului. Corpul mi s-a crispat şi am transpirat brusc. Jetul continua să ţâşnească dintr-o sursă necunoscută care părea că nu se epuizează.

Transpiraţia curgea şiroaie în vreme ce corpul se contracta şi devenea tot mai rigid. Eram surprins că nu eram câtuşi de puţin speriat de ceea ce trăiam, deşi era pentru prima dată când aveam aceasta experienţă. Mă mişcam în continuare cu o mai mare vioiciune când am simţit, la un moment dat, cum mâinile îmi rămân crispate într-o atitudine ca de gheară. Nu mai puteam mişca degetele care rămăseseră blocate într-o singură poziţie. Le priveam neputincios în vreme ce mişcarea penisului continua cu o mai mare înflăcărare.

Următoarea stare a fost aceea în care am simţit cum mi se încleştează gura şi limba. Nu mai puteam vorbi, fiind în stare doar de a scoate nişte sunete guturale. Nici acum nu eram speriat de tot ce am constatat că se petrece cu corpul meu fizic. În continuare au început să-mi curgă lacrimile. Cu coloana vertebrală arzând, transpirând de parcă eram sub duş, cu degetele blocate într-o anumită poziţie, incapabil să mi le mai mişc, cu lacrimile care îmi curgeau necontenit, nemaiputând vorbi, cu gura şi limba încleştate, faţa şi pielea capului erau amorţite (acea senzaţie care apare atunci când stai mult timp pe un membru al corpului –mână, picior- iar acesta îţi amorţeşte), continam să mă mişc într-o stare pasională de care nu mă credeam în stare. Cu cât mă mişcam mai tare cu atât flacăra de la baza coloanei se înteţea şi toate reacţiile descrise mai sus se amplificau.

După aceea m-am „familiarizat" cu noile stări ale corpului meu; uimitor, pe iubita mea toate aceste noi aspecte ale corpului meu fizic nu o surprindeau deloc, ea continuând să se bucure şi să savureze mişcarea penisului în vagin, îmbrăţişările şi toată acea stare care pe mine mă copleşea şi mă uimea, fără însă să mă sperie.

În paralel am început să simt o stare de dilatare. Mi-e destul de greu să explic ce simţeam şi de ce numesc acea stare – dilatare. Aveam senzaţia că organele mele de simţ s-au deplasat dincolo de corpul fizic şi instrumentele corpului fizic prin care aveam contact cu lumea se depărtaseră de mine, fără

însă a pierde contactul cu lumea exterioară. Aveam acea senzaţie pe care o ai când stai rezemat de un perete cu spatele; simţi acel perete cum te apasă şi cum pielea simte peretele rece. Acum deşi eram departe de perete, simţeam contactul. Dacă spun că aveam senzaţia pare că spun că mi se părea, dar chiar mă simţeam răspândit prin tot cartierul în care se afla blocul în care făceam dragoste, conştiinţa mea se dilatase atât de mult încât mă simţeam la nivelul acelor dimensiuni. Simţeam că mi s-a mărit un anumit corp cu care percepeam realitatea într-un alt mod decât până atunci. Tot ceea ce mi se petrecea, toate senzaţiile le percepeam din când în când ca pe nişte senzaţii dintr-o lume similară cu cea pe care o întâlnim în unele vise care apar în timpul somnului.

După ceva timp m-am oprit şi m-am dus la chiuvetă unde m-am stropit cu apă pentru că tot ce trăiam mi se părea că era ireal, sau mai bine spus percepeam o altă realitate. Voiam să mă conving că sunt tot eu, în pofida acestor stări noi pe care le trăiam.

Am continuat să facem dragoste până dimineaţa la ora 8 când am plecat spre birou. Am făcut dragoste continuu timp de mai bine de 7 ore păstrându-mi erecţia fermă în toată această perioadă de timp fără să simt vreo stare de oboseală. Cu cât intensificam mişcările de penetrare cu atât simţeam mai intens focul din coloana vertebrală care amplifica la rândul lui stările noi pe care le percepeam la nivelul corpului fizic cât şi stările din plan subtil, toate absolut noi pentru mine.

Toată noaptea am simţit că plutesc într-o stare nouă de conştiinţă. Nu mă simţeam ameţit şi nici nu aveam vreo stare de confuzie mentală. Pur şi simplu trăiam o stare nouă de conştiinţă şi percepeam realităţi absolut noi. Nu visam, nu aveam halucinaţii şi nu eram în vreo stare de transă. Eram absolut lucid faţă de tot ceea ce trăiam.

În privinţa orgasmului, de fapt orgasmelor, pot mărturisi fără să greşesc că acestea au ţinut întreaga perioadă a actului amoros. Treceam dintr-un orgasm în altul iar în anumite momente intensitatea se menţinea pentru perioade lungi de timp încât nu mai percepeam nici o scădere a acesteia.

De subliniat este faptul că aceste orgasme nu semănau absolut deloc cu cele cu care fusesem obişnuit în timpul actelor amoroase cu descărcare. Pot spune că acestea conţineau trăirile acelui tip de orgasm, doar ca o parte componentă a orgasmului de tip nou pe care îl trăiam. Cu alte cuvinte, tot ceea ce trăisem până atunci în materie de orgasm, era doar o infimă parte din tot ceea ce trăisem în acea noapte.

A doua zi mă simţeam proaspăt, de parcă aş fi dormit un somn bun şi odihnitor. La birou am fost foarte activ, mai mult decât într-o zi obişnuită în care eram odihnit după o noapte de somn, nicidecum după o noapte de dragoste. Starea de dilatare a persistat într-un mod accentuat întreaga zi iar după 2 săptămâni a dispărut complet, amplificându-se doar în timpul actelor amoroase.

După o noapte de dragoste şi o zi de muncă la birou, noaptea târziu, mergeam spre casă, trăind un sentiment frumos de libertate şi iubire. La un moment dat mi-a trecut prin suflet dorinţa de a-L simţi pe Dumnezeu. Pare ciudat, dar atunci nu m-a mirat deloc această dorinţă a mea. În clipa imediat următoare am fost cuprins de o emoţie şi de o trăire greu de cuprins în cuvinte. Mintea mea a devenit de o limpezime cum nici în cele mai relaxante momente nu reuşeam să o simt. Aveam sentimentul că zbor şi tot ce am trăit pentru o clipă mi-a adus multe stări şi trăiri care au urmat acelui moment petrecut pe o stradă din Bucureşti, în timp ce mă îndreptam către casă.

Începând cu această experienţă viaţa mea s-a schimbat fundamental, iar eu am simţit că încep să merg pe un drum absolut nou, sub toate aspectele. Părea că Dumnezeu îmi intinsese o mână, pentru a-mi arăta pe unde trebuie să merg de acum înainte.

Această experienţă, manifestată prin intermediul acelei nopţi de dragoste, a avut menirea să fie începutul unor transformări spirituale pe care cu greu le-aş fi putut dobândi altfel.

Atunci am avut intuiţia clară că eu nu am făcut nimic, Dumnezeu, în marea Sa graţie, a avut grijă ca eu să trăiesc tot ceea ce am trăit. Acesta a fost începutul." (*L. M, Bucureşti)*

„Întâlnisem un bărbat într-o țară îndepărată. După câteva săptămâni am devenit iubiți. Încă de la începutul relației noastre trăiam amândoi sentimentul că ne cunoaștem foarte bine, deși nu ne mai văzusem niciodată până atunci. Era așa de puternică atracția dintre noi încât dacă ne aflam în aceeași încăpere, chiar dacă printre alți o sută de oameni, la nivel subtil apărea între noi o polarizare atât de puternică încât trăiam senzația inefabilă că fiecarte părticică din mine, chiar până la nivel de celulă, făcea dragoste cu fiecare părticică din ființa lui.

În prezența lui inima îmi bătea atât de puternic încât cu greu mai puteam să-mi țin echilibrul sau să-mi controlez respirația. Toate acestea se petreceau chiar fără să ne privim. În momentul în care privirile noastre se încrucișau, apărea o stare de comuniune și fuziune foarte profundă. Sufletele noastre se contopeau și trăiam o senzație asemănătoare zborului. Eram fericită și îndrăgostită. După un timp am constatat că trăirile erau reciproce, așa că apropierea sufletească dintre noi s-a accentuat. La fel ca și mine, el era un călător în țara respectivă, așa că era dificil să ne preocupăm de un potențial viitor împreună, dar cu toate acestea puterea dragostei ne-a dat curajul să trăim din plin și la o intensitate maximă clipa prezentă în toată splendoarea ei. Când nu ești sigur de viitor, ești capabil să dai, să oferi totul într-o secundă, iar această secundă devine, astfel, eternă.

Ceea ce m-a uimit a fost uşurinţa cu care, în urma fuziunilor amoroase, a înţeles şi a început să practice continenţa sexuală.

Graţia divină, ajutată de iubirea noastră, s-a manifestat din plin, astfel încât într-o fuziune amoroasă s-a petrecut ceva excepţional. După câteva ore de trăiri frenetice şi orgasme multiple cu continenţă, datorită unei penetrări mai profunde, lingamul iubitului meu mi-a străpuns colul.

În acel moment am simţit o lumină albă strălucitoare care a apărut brusc şi care era de intensitatea unui fulger. Pe urmă am avut senzaţia că trupurile noastre se împletesc şi se structurează într-o spirală ascendentă, străbătând un tunel de lumină, apoi am pătruns într-un alt timp şi într-un alt spaţiu.

Eram în acelaşi timp conştienţi şi de ceea ce se petrecea în momentul prezent. Am conştientizat faptul că el are aceeaşi trăire ca şi mine.

Mă vedeam la marginea unei ape, a unui râu mare sau poate că era chiar un fluviu. Pe mal erau trepte foarte înalte pe toată lungimea malului. Toate treptele duceau la diferite temple care erau aliniate unul lângă altul. (Aveam o acută stare de trăire prezentă în acea dimensiune în care translatasem.)

Eu eram îmbrăcată într-un sari de mătase neagră, cu margini aurii şi aveam un şal din acelaşi material, care-mi acoperă capul. Eram împodobită cu bijuterii din aur la mâini şi la picioare şi aveam nişte cercei imenşi. Mă vedeam din toate unghiurile, tridimensional, ştiind că eram eu într-o altă existenţă, undeva în timp, cu secole în urmă şi eram conştientă că eram un fel de preoteasă într-unul din acele temple.

Am coborât pe malul fluviului unde a venit o ambarcaţiune bogat împodobită pentru a mă aştepta. Avea un aspect princiar, era cu aur şi pietre preţioase. Am urcat în aceasta. Iar apoi am fost condusă până într-un loc unde de pe mal a urcat un bărbat tânăr, foarte chipeş, un prinţ pe care eu urma să-l iniţiez în secretele tantrismului.

În momentul în care l-am luat de mână şi l-am privit în ochi, valuri mari de energie ne-au inundat fiinţa. Se manifesta o polarizare foarte puternică între noi, între trupurile noastre fizice şi subtile. Am recunoscut în persoana acelui prinţ, trăsăturile bărbatului cu care tocmai făceam dragoste.

Pentru a mă asigura că această viziune este reală şi nu este doar produsul imaginaţiei mele m-am desprins din acel cadru şi mă observam din toate părţile pentru a analiza fiecare detaliu, dar era ca şi cum aş fi fost transportată cu toată fiinţa mea acolo, având de asemenea o convingere interioară fermă că retrăiam un clişeu dintr-o existenţă anterioară.

Am continuat să mergem cu acea ambarcaţiune pe malul râului până în dreptul scărilor din faţa unui templu, despre care ştiam că era templul în care eu eram preoteasă. Am urcat acele scări şi ne-am îndreptat către templu. Era

un templu mic, a cărui intrare era undeva în lateral. Am intrat şi pe măsură ce înaintam observam că în mijlocul lui exista o statuie mare, un altar de fapt, înalt de peste un metru, ce simboliza *yoni-Shiva lingam*.

A urmat un ritual de purificare a fiinţelor noastre, apoi unul de adorare a *lingam*-ului. După incantaţiile cu mantre, ofrande de lumină, tămâie, flori, apă sfinţită, l-am luat de mâini pe bărbatul din faţa mea. Ne aflam de o parte şi de alta a acelui simbol al *lingam*-ului. Simţeam cum prin trupurile noastre curgea o energie fluidă foarte intensă. Am simţit cum în trupul meu se trezea energia tainică Kundalini, ascensionând pe coloana vertebrală , din centru în centru. Între noi doi se formase un circuit energetic, iar acea energie o percepeam ca având o mişcare de urcare în spirală, de o culoare alb- strălucitoare.

Apoi am emis o *mantra* şi ne-am orientat privirea către zona coronară, după aceasta am simţit că ne topim în lumină şi că devenim una cu ea. Senzaţia de timp şi de spaţiu dispăruse, deoarece conştiinţele noastre se dilataseră foarte mult, revelându-ne percepţia divinului în fiinţele noastre. Nu mai eram separaţi ci eram o conştiinţă unică, iar această conştiinţă era chiar transcendenţa divină. Trăirea era foarte firească. Totul părea extrem de simplu, iar această senzaţie de trăire în eternitate părea a fi starea noastră naturală. Apoi am revenit gradat în prezent, în această lume, în care făceam dragoste cu iubitul meu.

În acele momente am simţit cum iubitul meu, cu care continuam să fuzionez amoros, mi-a străpuns din nou colul, iar în acel moment am trăit din nou o stare asemănătoare cu cea pe care am simţit că o trăisem atunci. Când am revenit şi am încheiat fuziunea amoroasă am constatat că trecuseră aproape 12 ore...

După această experienţă în fiinţa lui s-a produs o transformare profundă. A devenit din ce în ce mai interesat de practica spirituală şi a renunţat la unele mici vicii pe care le mai avea, spunând că experienţa deosebită pe care am

trăit-o împreună i-a demonstrat că experienţele cu adevărat excepţionale sunt cele de natură spirituală prin care ai curajul de a te cunoaşte şi a te regăsi pe sine.

La scurt timp după aceasta, drumurile noastre s-au separat.

După câteva luni am ajuns în oraşul indian Varanasi. Deşi eram pentru prima oară în acest oraş străvechi, cu străzile extrem de înguste şi de întortochiate, eu nu m-am rătăcit deloc, ba mai mult mă simţeam ca *acasă*. Într-o seară mă plimbam pe malul râului Gange şi am trăit un sentiment de *deja-vu*. Malul era foarte înalt, cu multe trepte pe toată lungimea lui şi numeroase temple.

La un moment dat am ajuns într-un loc unde am simţit, ca o chemare puternică, imboldul de a intra într-o clădire. Era un templu mai mic, cu o intrare laterală. Am intrat şi înăuntru se afla un altar care reprezenta *yoni-Shiva lingam*, iar coloana ce simboliza *lingam*-ul era înaltă cam de un metru.

Am avut starea interioară foarte clară că recunosc locul şi chiar dacă a trecut atât de mult timp ceva din fiinţa mea cunoştea acel loc, chiar dacă acum era puţin părăginit.

Am *ştiut* că era locul pe care îl văzusem în timpul fuziunii amoroase cu iubitul meu străin... " *(M. C.- Bucureşti)*

„De când am învăţat să o practic, continenţa sexuală mi se pare a fi un deliciu. Actul amoros este un orgasm continuu, cu stări din ce în ce mai profunde şi mai intense, care continuă să apară la mult timp după ce am făcut dragoste. Viaţa este cu mult mai frumoasă de când am descoperit continenţa amoroasă şi de când realizez actul amoros cu continenţă.

Comunicarea cu iubitul meu este foarte profundă, de parcă am fi o singură fiinţă în care pulsează, într-un dans armonios, două energii care se caută şi se regăsesc continuu. Sunt create astfel toate condiţiile pentru ca Divinul, în ipostaza sa de Iubit Suprem, să se manifeste; astfel apare o comunicare directă cu El, o relaţie intimă în care se topeşte orice urmă de individualitate şi se întrezăreşte esenţa Sa ultimă.

Este minunat şi sunt profund recunoascătoare faptului că pot astfel să-L strâng pe Dumnezeu în braţe, să-L ating, să-L alint şi să-L iubesc aşa, prin fiinţa iubită de sex opus pe care o transfigurez cu toată iubirea mea." *(R. E., Bucureşti)*

– Sfârşit –

BIBLIOGRAFIE

1. Brajamadahava Bhattacharya – *Doamna Miracolului* – Editura Sophia, Bucureşti, 2003

2. Julius Evola – *Metafizica sexului* – Editura Humanitas, Bucureşti, 1994

3. Nefzali – *Grădina desfătărilor* – Editura Deceneu, Bucureşti, 1995

4. Emanuel Swedenborg – *Din tainele Tărâmului Ceresc* – Editura Sapienţia, Bucureşti, 2003

5. ***** *Viaţa uluitoare a Prinţesei Mandarava* – Editura Sophia, Bucureşti, 2003

6. Orison S. Marden – *Minunile gândirii pozitive* – Editura Sapienţia, Bucureşti, 2001

7. Elisabeth Haich – *Iniţierea* – Editura Mix, Braşov, 2002

8. Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu – *Cartea femeii* – Editura Kamala, Bucureşti, 2001

9. Dan Bozaru – *Tantra şi tainele ei* – Editura Uma, Iaşi, 1997

10. Gregorian Bivolaru – *Conferinţe şi Note de curs* – Bucureşti, 1998

11. Claudiu Trandafir, Iulia Bontaş –*Inteligenţă şi Transformare*– Editura Sophia&Hamsa, Bucureşti, 1997

12. Nik Douglas, Penny Slinger – *Secretele amorului transfigurator extatic* – Vol. I-III, Editura Shambala, Bucureşti, 1996

13. ***** – *Dansatoarea Celestă. Viaţa secretă şi cântecele divine ale lui Yeshe Tsogyel* – Editura Sapienţia, Bucureşti, 2002

14. Mircea Eliade – *Spiritualitatea şi limbajele secrete* – Editura Shambala, Bucureşti, 1995

15. Louis Regamos – *Mai mult de o oră în al 7-lea cer al orgasmului prelungit* – Editura Shakti, Bucureşti, 1998

16. Dr. Mihai Petrovici – *Performanţa sexuală la toate vârstele* - Editura Antet, Bucureşti, 2003

17. Mantak Chia, Douglas Abrams – *Orgasmul multiplu în cuplu* – Editura Sapienţia, Bucureşti, 2001

18. Mantak Chia, Maneewan Chia – *Cultivarea energiei sexuale feminine* – Editura Antet, Bucureşti, 1994

19. Regine Dumay – *Arta de a face dragoste cu un bărbat* – Editura Omegapres, Bucureşti, 1993

20. Alexandra Berger – *Ce trebuie să ştie femeia despre sex?* – Editura Gemma Pres, Bucureşti, 1999

21. ****** - *SHIVA – PURANA, Legenda imemorială a Zeului Shiva* – Editura Deceneu, Bucureşti, 1995

22. Alain Danielou – *KAMA SUTRA, Breviarul Amorului de Vatsyayana*- Editura Element, Bucureşti, 2003

23. Mantak Chia – *Alchimia internă taoistă* – Asociaţia Română de Tai Chi şi Ki Chong, Bucureşti, 2001

24. Paramahamsa Yogananda- *Vinul Misticilor*- Editura Sapienţia, Bucureşti, 1998

25. Swami Muktananda- *Maha Siddha Yoga* – Editura Atma, Bucureşti, 1997

26. Dr. Gerard Leleu – *Cum să fim fericiţi în cuplu* – Editura Trei, Bucureşti, 2003

27. Heinrich Zimmer- *Mituri şi simboluri în civilizaţia indiană* – Editura Humanitas, Bucureşti, 1994

28. Heinrich Zimmer – *Regele şi cadavrul* – Editura Humanitas, Bucureşti, 1995

29. Max Kaltenmark – *Lao Zi şi daoismul* – Editura Symposion, Bucureşti, 1994

30. Nikolai Berdiaev – *Sensul Creaţiei* – Editura Humanitas, Bucureşti, 1992

31. Mantak Chia, Douglas Abrams – *Orgasmul Multiplu Masculin* – Editura Sapienţia, Bucureşti, 2001

32. Giuseppe Tucci – *Teoria şi practica mandalei* – Editura Humanitas, Bucureşti, 1995

33. Vasile Lovinescu – *Jurnal alchimic* – Institutul European, Iaşi, 1999

34. John Knutila – *Mereu în formă. Ghidul performanţei sexuale masculine* – Editura Humanitas, Bucureşti, 2003

35. Ramona Tuhuţ – *Nestematele Iubirii* – Editura Serafimus, Braşov, 2003

36. Laura Day – *Intuiția în Dragoste* – Editura Antet, București, 2002

37. Maitreyi Devi – *Dragostea nu moare* – Editura Românul, București, 1992

38. Swami Narayananda – *Kundalini Shakti, Energia primordială din interiorul ființei* – Editura Anandakali, Brașov, 1994

39. Titus Burchkhardt – *Alchimia* – Editura Humanitas, București, 1998

40. Liviu Gheorghe, Tudor Ilie – *Cartea bărbatului* – Editura Kamala, Brașov, 2003

41. Anthony Robbins- *Descoperă forța din tine* – Vol. I- II, Editura Curtea Veche, București, 2002

42. Daniel Goleman – *Inteligența emoțională* -Editura Curtea Veche, București, 2001

43. Georg Feurstein – *Tantra, Calea Extazului*- Editura Mix, Brașov, 2001

44. Nicolae Catrina – *Shivaism Caşmirian* - note de curs

45. Swami Shivananda- *Misterele și controlul minții prin yoga* – Editura Ram, București, 1994

46. Rufus C. Camphausen – *Enciclopedia Înțelepciunii Erotice* – Editura Ethos, București, 1996

47. Andrei Gămulea – *Ayurveda* – note de curs

48. Annick de Souzenelle – *Simbolismul corpului uman* – Editura Amarcord, Timișoara, 1996

49. Gary Chapman – *Cele cinci limbaje ale iubirii* – Editura Curtea Veche, București, 2000

50. Gregorian Bivolaru – *Arta iubirii în Orient* – Editura Anandakali, București, 1999

51. Arthur Avalon – *Mahanirvana Tantra* – Editura Deceneu, București, 1995

52. Dan Bozaru – *Kundalini Shakti* – Colecția Trika, 1995, București

53. Robert Marcuse – *Eros și civilizație* – Editura Trei, București, 1996

54. Wilhelm Stekel – *Psihologia eroticii feminine* – Editura Trei, București, 1997

55. Wilhelm Stekel – *Psihologia eroticii masculine* – Editura Trei, București, 1997

56. ****** - *Învăţăturile marelui yoghin Ramakrishna* – Editura Anandakali, Bucureşti, 1993

57. Gregorian Bivolaru – *Taina menstruaţiei, enigma fiziologică a femeii* – Editura Shambala, Bucureşti, 2001

58. Ajit Mookerjee, Madhu Khanna – *The tantric Way* – Thames and Hudson, London, 1996

59. Margo Anand – *The art of sexual extasy, the path of sacred sexuality for western lovers* – Inner Traditions, NY, 1995

60. Ashley Thirleby – *TANTRA Yoga* – Inner Traditions, NY, 1988

61. Philip Rawson – *TANTRA, The Indian cult of extasy* – Thames and Hudson, London, 1973

62. Emanuel Swedenborg – *Despre Înţelepciunea iubirii conjugale* – Editura Polirom, Bucureşti, 1999

63. Ajit Mokerjee – *Kali, the feminine force* - Thames and Hudson, London, 1988

64. Georg Feurstein – *Sacred Sexuality, Living the Vision of the erotic spirit*- Jeremy P. Tacher/Perigee, New York, 1993

65. Dudley Seth Danoff – *SUPERPOTENŢA* – Editura Philon, Bucureşti, 1995

66. Andre Van Lysbeth – *TANTRA, le culte de la feminite* –Flammarion. Paris, 1992

67. Osho – *TANTRA, SUPREMA ÎNŢELEGERE* – Editura Ram, Bucureşti, 1997

68. Georges Oshawa – *Principiul Unic al filozofiei şi ştiinţei din Extremul Orient* – Editura Orfeu 2000, Bucureşti, 2002

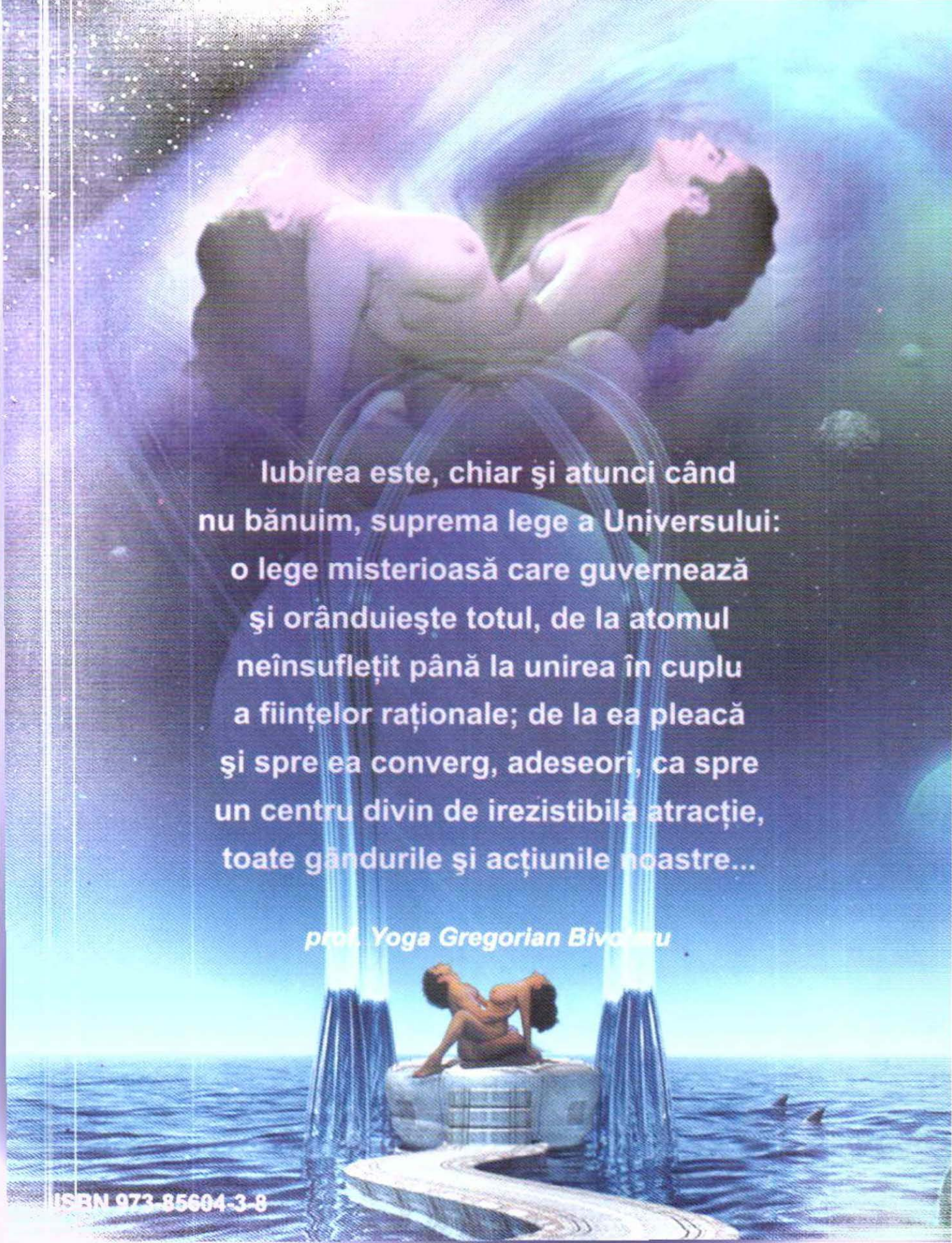
69. Gregorian Bivolaru – *Alimentaţia şi terapia naturistă cu cereale* – Editura Dakini, Bucureşti, 2001

70. Gregorian Bivolaru – *YIN-YANG, secrete şi reţete* – Editura Shambala, Bucureşti, 2001

71. Gregorian Bivolaru- *Enciclopedia naturistă a vitaminelor* – Editura Shambala, Bucureşti, 2003

72. Dr. Peter J. D'Adamo- *Alimentaţia adecvată celor 4 grupe sanguine* – Editura Solness Timişoara, 1999

Tiparita la: GANESHA PUBLISHING HOUSE
Str. Constantin Musat, nr. 31, sector 5, Bucuresti
Tel.: 021 423 20 58, Fax: 021 424 98 13



Iubirea este, chiar şi atunci când
nu bănuim, suprema lege a Universului:
o lege misterioasă care guvernează
şi orânduieşte totul, de la atomul
neînsufleţit până la unirea în cuplu
a fiinţelor raţionale; de la ea pleacă
şi spre ea converg, adeseori, ca spre
un centru divin de irezistibilă atracţie,
toate gândurile şi acţiunile noastre...

prof. Yoga Gregorian Bivolaru

ISBN 973-85604-3-8